



SABOR QUE aquece

Os dias frios de inverno pedem um prato que abraça. Uma sopa caseira, com ingredientes nutritivos e saborosos, pode trazer aquela sensação de aconchego e muitas memórias afetivas, como a sopa creme de moranga da chef Cátia Leal. (Pág 3)

É TEMPO DE sopa!

Estima-se que a origem da sopa remonte à pré-história antes mesmo da descoberta do fogo, como uma forma de amaciar carnes e vegetais mais duros. Ela teria surgido casualmente em regiões vulcânicas onde se formavam poças de água quente.

Há quem diga que a origem etimológica da palavra vem do sânscrito: sū (significa: bem) e pô (significa: alimentar). Por essa linha, sopa significaria "bem alimentar". Outras vertentes apontam que a palavra, criada na Idade Média, deriva do germânico suppa "pedaço de pão embebido em um líquido".

O dicionário Aurélio assume essa segunda explicação e define sopa como "caldo com carne, legumes, massas ou outra substância sólida, servido normalmente como primeiro prato do jantar". Então, pelo dicionário: sopa sozinha, no geral, não é considerada uma refeição por si só.

De qualquer forma, caldos e sopas atravessaram períodos históricos e os mais diversos espaços geográficos até chegarmos à grande variedade de receitas que dispomos hoje.



Caldo ou sopa

Você sabia que existe uma diferença entre caldos e sopas? Basicamente, o caldo é como uma água temperada e a sopa, um caldo que pode ser cozinhado junto de carboidratos, como o macarrão, proteínas, como a carne, ou hortaliças, como a ervilha.

Os caldos podem servir como tempero em alimentos, como arroz e feijão, ou para o consumo pré-refeição, como entrada, com intuito de aliviar a fome. Com o acréscimo de pedaços maiores de carnes, legumes ou vegetais, o caldo se torna uma sopa. Nesse caso, recomenda-se consumi-la como prato principal, por oferecer todos os nutrientes de uma refeição balanceada. Por esse viés, sopa é jantar, sim. Mas caldo é só entrada.

Por uma sopa mais saudável

- Usando ingredientes nutritivos, a sopa pode trazer inúmeros benefícios para a nossa saúde. Veja as dicas:

- Evite excesso de creme de leite e queijos amarelos nas receitas mais cremosas. Também vale o alerta para o excesso de sal, especialmente para hipertensos ou portadores de doenças cardíacas.

- Na mesma linha, evite temperos, caldos e sopas industrializados, que costumam ter muito sódio em sua composição.

- Temperos naturais, como cebola, alho, salsa, manjerico, açafrão, pimenta etc., reforçam o sabor e ainda acrescentam antioxidantes, que ajudam na prevenção de várias doenças.

- As sopas de verduras e legumes têm baixas calorias e são ricas em vitaminas e fibras. São perfeitas para um "detox" após exageros gastronômicos. Acrescidas de carne e algum carboidrato, dão maior sensação de saciedade.

- Optar pelas receitas com pedaços maiores, em vez dos cremes triturados no liquidificador, também traz mais saciedade e ainda preserva as fibras dos vegetais.

- Para ficar ainda mais saudável, experimente substituir os croutons e o parmesão do acompanhamento por sementes de girassol, abóbora ou gergelim.

Fonte: viverbem.unimed

Sopa de mandioquinha

Uma boa sopa de batata-baroa faz qualquer jantar acontecer. Essa é no melhor esquema "pá-pum" e rende uma porção. Já que vai sobrar tempo, invista mais alguns minutos nos acompanhamentos: fica uma delícia com croutons e cubinhos de bacon.

Ingredientes

- ▶ 2 mandioquinhas (batatas-baroas) (cerca de 200 g)
- ▶ cebola
- ▶ 1 dente de alho
- ▶ 2 xícaras (chá) de água
- ▶ 1 colher (sopa) de azeite
- ▶ 1 folha de louro
- ▶ sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- ▶ folhas de salsinha inteiras e picada a gosto para servir
- ▶ cubos de bacon dourados a gosto para servir



Modo de preparo

Lave, descasque e corte as mandioquinhas em rodela médias.

Descasque e pique fino a cebola e o alho.

- ▶ Leve uma panela pequena de borda alta ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por dois minutos até murchar. Junte o alho e o louro e mexa por apenas um minuto para perfumar.

- ▶ Acrescente as rodela de mandioquinha e misture bem. Regue com a água, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar em fogo médio. Quando ferver, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até a mandioquinha ficar bem macia – verifique o ponto espetando um garfo.

- ▶ Desligue o fogo e, com uma pinça, retire a folha de louro. Com cuidado, bata a sopa com um mixer dentro da própria panela até ficar bem lisa. Se preferir, bata a sopa no liquidificador, mas atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor quente da sopa abra a tampa.

- ▶ Prove e ajuste o sal e pimenta. Sirva a seguir com folhas de salsinha, salsinha picada, croutons e cubos dourados de bacon a gosto.

Rendimento: uma porção

TÁ COM FOME?



**Então liga
que nós
entregamos
rapidinho!**



**Atendemos
há mais de
30 anos!**

KI-FRANGO

99841-7497 | 99995-2115

HORÁRIO DE ATENDIMENTO DAS 7H30 ÀS 13HS - RUA CORONEL OSCAR JOST 1092 - SANTA CRUZ DO SUL-RS

CONFORTO EM forma de creme

O inverno chegou e veio com força total! Com ele, chegam as baixas temperaturas que nos fazem desejar nada mais do que algo quente e reconfortante para aquecer o corpo e a alma. E nada melhor do que uma sopa para cumprir esse papel tão bem. Seja feita com vegetais frescos, carnes suculentas ou até mesmo uma combinação de ambos, as sopas são verdadeiros coringas na cozinha, capazes de agradar a todos os paladares e ainda oferecer uma refeição balanceada e reconfortante.

E para os amantes de cremosidade, uma sopa de moranga com gengibre pode ser a escolha ideal, trazendo não apenas calor, mas também um sabor único e levemente picante. Numa manhã de junho, a chefe Cátia, durante uma de suas aulas no curso de Gastronomia do Senac, com a presença dos 15 alunos da turma, preparou essa delícia para apresentar aos leitores da **Gazeta do Sul**.

Confira a receita!

Sopa creme de moranga

Ingredientes

- ▶ 500 g de moranga cabotiá descascada e picada
- ▶ 1 cebola picadinha
- ▶ 2 dentes de alho picados
- ▶ Gengibre a gosto
- ▶ Azeite de oliva
- ▶ Sal
- ▶ Pimenta-do-reino
- ▶ Cheiro verde
- ▶ 150 gr. de nata
- ▶ Bacon para finalizar (opcional)



Modo de fazer

- ▶ Refogar a cebola com o alho no azeite de oliva ou na manteiga.
- ▶ Depois de ficar transparente, acrescentar a moranga picada e o líquido até cobrir (pode ser água, caldo de legumes ou de galinha).
- ▶ Depois de cozida, bater no liquidificador. Se for preciso, acrescente mais caldo.
- ▶ Numa panela, refogue no azeite de oliva o gengibre ralado ou bem picadinho. Em seguida coloque o creme de moranga, misture bem e condimente com sal e pimenta-do-reino moída. Quando ferver, acrescente a nata (ou creme de leite) para dar um toque aveludado ao creme. Mantenha no fogo até levantar fervura.
- ▶ Sirva num bowl e finalize com o cheiro verde picadinho e o bacon frito (pode ser picadinho ou em lâminas).



VÍDEO

Direcione a câmera de seu celular para o QR-Code para assistir ao vídeo da receita com a chef Cátia Leal



VOCÊ É O INGREDIENTE QUE MUDA TUDO.

CURSOS DE GASTRONOMIA

Cozinha Teen Aprender Brincando - 80h

Oficina Chefs de Cozinha Kids - 20h

Preparo de Pães Artesanais - 40h

Técnicas Culinárias da Cozinha Profissional - 300h

ESCOLA DE ENSINO MÉDIO
E TÉCNICO SENAC SANTA CRUZ
Rua Venâncio Aires, 300
(51) 3711.6460
(51) 99210.5036

Matrículas abertas:
senacrs.com.br/santacruz

Senac Fecomércio IFEP Sesc Sindicatos Empresariais

RECEITAS PARA

aquecer o inverno

Nhoque de batata com molho cremoso

O abraço que seu paladar merece. A receita transforma o almoço de domingo em um verdadeiro banquete!

Fotos: Divulgação/GS



Ingredientes

- ▶ 1 quilo de batatas
- ▶ 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 1 ovo
- ▶ 2 colheres (sopa) manteiga
- ▶ 8 tomates médios sem pele e sem semente
- ▶ 1 xícara (chá) de queijo tipo Parmesão ralado
- ▶ 1 cebola média picada
- ▶ 1 cenoura pequena
- ▶ 2 fatias de bacon
- ▶ 200 gramas de carne bovina moída
- ▶ 1 folha de louro 1 xícara (chá) de vinho tinto
- ▶ 2 colheres (sopa) de óleo
- ▶ sal e pimenta calabresa seca, a gosto

Modo de preparo

Cozinhe as batatas com casca, descasque-as e passe-as ainda quentes pelo espremedor, deixando cair a massa em uma tigela. Junte a farinha de trigo, o ovo, uma colher (sopa) de manteiga e sal. Misture até formar uma massa macia e uniforme. Sobre uma superfície enfarinhada, faça pequenos rolos de massa, corte em pedaços pequenos e aperte com um garfo, formando pequenas conchas. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a carne até ficar dourada. Junte o bacon cortado bem fino, refogue mais um pouco, acrescente a cenoura e a cebola picadas, pimenta e folha de louro, regue com o vinho e deixe evaporar.

Coloque sal e a polpa do tomate passada na peneira e prossiga o cozimento por mais uma hora. Cozinhe os nhoques em água fervente salgada e abundante, escorra-os e ponha em camadas num refratário, alternando com molho de tomates e queijo ralado e a manteiga restante. Sirva a seguir.

Variação: se preferir, substitua o queijo tipo parmesão por queijo muçarela ralado, ou use os dois tipos de queijo. **Dica:** cozinhe os nhoques aos poucos. Não coloque tudo de uma vez só na panela. Ponha uma pequena porção na água fervente, eles afundarão e estarão prontos quando subirem à superfície da água.

Molho branco cremoso combinado com cogumelos

O toque especial que transforma qualquer macarrão em um prato inesquecível.

Ingredientes

- ▶ 500 gramas de macarrão tipo parafuso
- ▶ 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Molho

- ▶ 50 gramas de manteiga sem sal
- ▶ 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▶ 2 1/2 xícaras (chá) de leite
- ▶ 1/2 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado
- ▶ sal e noz-moscada ralada a gosto
- ▶ 500 gramas de cogumelos
- ▶ 1 cebola média picadinha
- ▶ 1 dente de alho amassado
- ▶ 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- ▶ 25 gramas de manteiga sem sal

Preparo

Numa panela grande, cozinhe o macarrão em água fervente até o ponto desejado. Escorra e reserve aquecido. Molho: Numa panela média, derreta 50 gramas de manteiga e junte a farinha de trigo. Mexa bem até obter uma pasta amarela. Aos poucos, e sempre mexendo, acrescente o leite e cozinhe o molho até engrossar. Junte o queijo tipo parmesão, a noz-moscada ralada e sal. Reserve. Corte os cogumelos em fatias finas. Numa frigideira grande, doure a cebola em 25 gramas de manteiga sem sal. Junte o sal e refogue. Adicione os cogumelos e refogue tudo rapidamente. Junte a salsinha picada e o molho branco. Acerte o sal. Reserve. Num refratário aquecido, misture a massa e o molho. Mexa bem e sirva a seguir acompanhado de queijo tipo parmesão ralado.

Dica: se preferir, prepare o molho com queijo tipo parmesão ralado e sirva acompanhado de queijo muçarela ralado. Use massa de macarrão tipo "grano duro"; fica mais saboroso.

DELIVERY
Biergarten
GASTRONOMIA



FAÇA SEU

EVENTO
NO **BIERGARTEN**
SANTA CRUZ DO SUL

MAIS INFORMAÇÕES

- BUFFET • À LA CARTE
- FINGER FOOD
- INFRAESTRUTURA COMPLETA
- EQUIPE QUALIFICADA
- LOCALIZAÇÃO NO CENTRO

(51) 3120-7272

