

SP Gastronomia

Maioneses de Banana

MAIONESE DE BANANA	
Banana	0,1 kg
Suco de limão	0,02 L
Azeite	0,2 L
Sal e pimenta do reino	Q/b

Modo de preparo

- No liquidificador, bater a banana com o suco de limão e uma pitada de sal.
- Usando a técnica de bater a maionese enquanto coloca o óleo gelado em fio, bater até atingir a textura desejada.
- Acertar sal e pimenta do reino e resfriar.

Ideal para servir com lanches e peixes.

Entrecasca de mandioca frita

A entrecasca da mandioca é a parte branca que fica entre a casca escura e a polpa da mandioca. Após retirar a parte marrom com uma colher (ou descascador de legumes), separar a entrecasca da polpa e cortar em tiras finas (chips).

Em uma panela, ferver água suficiente para cobrir os chips e cozinhá-los por 10min. Escorrer a água do cozimento e repetir esse processo por 3 vezes para retirar o amargor da entrecasca, substituindo por água nova a cada repetição.

Após o 3º cozimento, deixar escorrer e esfriar.

Fritar em óleo quente até ficar crocante e dourada, colocar sobre papel toalha ou papel absorvente e polvilhar sal a gosto.

Nhoque de mandioca

NHOQUE DE MANDIOCA	
Mandioca cozida	200g
Sal	q.b
Pimenta do reino	q.b
Manteiga	50g
Farinha de trigo	80g
Parmesão	40 g

Modo de preparo:

- Descascar a mandioca e cozinhar até ficar bem macia. (separar a casca da entrecasca e use para fazer os chips da receita anterior!)
- Em um bowl ou tigela, amassar a mandioca e temperar com sal, pimenta do reino e parmesão
- Usar a farinha de trigo para dar o ponto desejado à massa.
- Fazer rolinhos com porções de massa e cortar em pedaços pequenos
- Em uma panela, ferver água até 2/3 da sua capacidade e cozinhar os nhoques
- Após cozidos, saltear os nhoques em uma frigideira com azeite ou manteiga derretida e acertar o sal.

Ragu de casca de banana

RAGU DE CASCA DE BANANA	
Casca de banana	200g
Azeite de oliva	20ml
Cebola fatiada	1und
Tomates picados	5und
Cenoura	1und
Pimentão	100g
Cebolinha picada	A gosto
Salsinha picada	A gosto
Sal	A gosto
Pimenta do reino	A gosto
Manjericão	A gosto

Modo de preparo:

- Com um garfo, desfia as cascas de banana e reservar. É possível também cortar as cascas em tiras finas.
- Cortar os legumes também em tiras finas e o tomate em cubos pequenos.
- Em uma panela, refogar, alho e cebola com azeite e acrescentar as cascas.
- Refogar por 5 minutos e acrescentar os legumes.
- Após mais 5 minutos, acrescentar os tomates ao refogado.
- Quando os legumes estiverem dourados, acrescentar água e deixar cozinhar uns 10 minutos ou até todas as partes dos legumes e cascas estiverem macios.
- Deixar reduzir bem a água.
- Para um molho mais líquido e cremoso, bater o cozido no liquidificador ou mixer.
- Temperar com sal e pimenta e acrescentar cebolinha, manjericão e salsinha