

# Existe amor em SP

*Janeiro é mês de festa na maior cidade do país – e a mais democrática quando o assunto é gastronomia. A sugestão no aniversário de 465 anos da metrópole é comemorar saboreando clássicos paulistanos*

TEXTO LIA RIZZO FOTOS ROGÉRIO VOLTAN PRODUÇÃO OLIVIA CANATO



**E**m São Paulo é assim. Tanto nos botecos simples como em endereços requintados, na segunda-feira tem virado à paulista. Substancioso, o prato é perfeito para começar a semana cheia de energia. Há relatos de estudiosos que foi a combinação de arroz, feijão, farinha, bisteca, torresmo e ovo frito que alimentou dom Pedro I, em seu caminho às margens do Ipiranga, quando proclamou a independência do Brasil. Em fevereiro do ano passado, o virado se tornou patrimônio imaterial paulistano, título concedido pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Governo do Estado de São Paulo (Condephaat). “É o prato mais icônico da cidade”, diz a chef paulista Ana Luiza Trajano, ao explicar a escolha do cardápio desta edição, pensado para homenagear o aniversário do município mais populoso do Brasil. Por falar em costumes da metrópole, é difícil achar alguém que, pelo menos uma vez por semana, não se renda ao pastel com caldo de cana nas feiras de rua. Para Ana Luiza, fã do recheio de carne com milho e azeitona, a iguaria também pode fazer as vezes de petisco. O cuscuz, de raízes tropeiras, completa a tríade. “Elegemos a versão com camarão, mas com sardinha não decepciona”, finaliza.

Concepção visual Lorena Baroni Bósio • Beleza Rafael Valentini/Capa MGT • Prato de bolinhas, prato de ágata e pratos listrados, Tok&Stok; bowl, jogo americano e pano de prato, Camicardo; pratinho com pimentas, Olaria Paulistana; talheres, Amoreira; frigideira, acervo pessoal



Virado à paulista



Cuscuz paulista moderno



Pastéis de camarão, palmito e carne

Nesta página: prato listrado e travessa, To&Stok; pratinho amarelo, Olaria Paulista; fundo de porcelanato, Portinari.  
• Na página ao lado, tábua de madeira, Camicardo; talheres, Amoreira; fundo de porcelanato, Portinari; pratos, To&Stok

# Sabores do Brasil

## CUSCUZ PAULISTA MODERNO

PRONTO EM 50 MINUTOS  
+ TEMPO DE GELADEIRA  
RENDE DE 6 A 8 PORÇÕES

### Para o caldo de camarão

Azeite

Cascas de **12** camarões-rosa  
(usados no cuscuz)

**1** dose de cachaça

água

**1** folha de louro

**1/2** cebola

**1/2** cenoura

**1** talo de alho-poró

### Para o cuscuz

**2** colheres (sopa) de óleo de milho

**1/2** cebola picada

**1** dente de alho picado

**1** xícara de molho de tomate

**1** xícara de ervilha fresca

**1** xícara de azeitona verde picada

**2** colheres (sopa) de azeite de oliva

**12** camarões-rosa (6 deles em cubos

**3 1/2** xícaras de farinha de milho

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Salsinha picada a gosto

**2** ovos cozidos cortados ao meio

**1** tomate, sem pele nem sementes,  
em rodelas

**Prepare o caldo de camarão** Em um fio de azeite, refogue as cascas dos camarões. Quando estiverem douradas, junte a cachaça e deixe evaporar. Cubra com água e acrescente os demais ingredientes. Deixe ferver por 30 minutos. Reserve.

**Prepare o cuscuz** Em uma panela com o óleo, refogue a cebola e o alho em fogo alto. Diminua a chama, junte o molho de tomate e 2 xícaras do caldo de camarão e misture bem. Adicione 2/3 das ervilhas e 2/3 da azeitona e deixe cozinhar. Enquanto isso, em uma frigideira com o azeite, frite os cubinhos de camarão e adicione-os ao caldo. Na mesma frigideira, grelhe os camarões restantes e reserve. Junte a farinha de milho ao caldo, aos poucos, e mantenha a mistura no fogo, mexendo, até obter uma massa

homogênea. Tempere com sal, pimenta e salsinha. Deixe esfriar. Distribua os camarões reservados, os ovos, as rodelas de tomate e o restante das ervilhas e da azeitona no fundo e nas laterais de uma fôrma para cuscuz. Preencha com a massa e leve à geladeira por duas horas. Desenforme na hora de servir.

## VIRADO À PAULISTA

PRONTO EM 2 HORAS

+ TEMPO DE MARINADA

RENDE 2 PORÇÕES

**2** bistecas grandes com  
1,5 centímetro de altura  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

**1/4** de cebola picada

**2** dentes de alho picados

**1/4** de pimenta dedo-de-moça,  
sem sementes, picada

**1** xícara de vinho branco

**200** gramas de barriga de porco  
Óleo de milho

**2** linguiças toscanas frescas

**2** xícaras de feijão cozido

**2** colheres (sopa) de farinha  
de mandioca fina

**1** banana-nanica

**2** colheres (sopa) de farinha  
de trigo

**1** ovo batido

**3** colheres (sopa) de fubá

**1** maço de couve cortada em tiras

**2** ovos

**1** colher (sopa) de manteiga

Em uma vasilha, tempere as bistecas com sal e pimenta. No liquidificador ou no processador, bata a cebola, 1 dente de alho, a pimenta dedo-de-moça e o vinho. Despeje essa marinada sobre as bistecas e reserve na geladeira por uma hora. Em uma assadeira, tempere a barriga de porco com sal e pimenta, esfregando bem. Leve ao forno a 180°C por 40 minutos ou até dourar. Em uma panela aquecida com um fio de óleo, sele as bistecas (reserve o líquido da marinada) e as linguiças. Transfira para uma assadeira e reserve. Em outra panela, leve a marinada ao fogo alto. Junte o feijão e diminua a chama. Tempere com sal e pimenta e adicione a farinha de mandioca, mexendo sempre para não empelotar. Reserve. Corte a banana ao meio e empane passando na farinha, no ovo e no fubá. Frite em imersão em óleo quente e escorra sobre papel-toalha. Reserve. Corte a barriga de porco assada em cubos e frite em imersão até que os torresmos fiquem dourados. Deixe escorrer sobre papel-toalha. Leve as bistecas e as linguiças ao forno moderado por dez minutos. Em outra panela, refogue o alho restante em um fio de óleo. Junte a couve, espere murchar um pouco, tempere com sal e reserve. Em uma frigideira, frite os ovos na manteiga. Sirva o virado com os acompanhamentos e arroz branco.



Fotos: Shutterstock e Getty Images



## PASTÉIS DE CAMARÃO, CARNE E PALMITO

PRONTO EM 1 HORA

E 20 MINUTOS

+ TEMPO DE DESCANSO

RENDE 10 UNIDADES

DE CADA RECHEIO

### Para a massa

**4** xícaras de farinha de trigo

**1** colher (sopa) de sal

Óleo de milho

**1** dose de cachaça

### Para o recheio de camarão

**500** gramas de camarão médio

limpo e picado

Suco de **1** limão

Sal e pimenta-do-reino a gosto

**1/2** cebola picada

**2** dentes de alho picados

**2** tomates picados

**2** colheres (sopa) de azeite

Caldo feito com as cascas

do camarão (veja na receita  
do cuscuz)

**1/2** xícara (chá) de azeitona

verde picada

**1/4** de maço de salsinha picada

### Para o recheio de carne

**500** gramas de patinho moído

Sal e pimenta-do-reino a gosto

**3** colheres (sopa) de óleo de milho

**1/2** cebola picada

**3** dentes de alho picados

**1/2** xícara de azeitona

preta picada

**1/2** maço de salsinha picada

**4** ovos cozidos e picados

### Para o recheio de palmito

**750** gramas de pupunha *in natura*

**1** colher (sopa) de azeite

Sal e pimenta-do-reino a gosto

**2** colheres (sopa) de manteiga

**1/4** de cebola picada

**1** dente de alho picado

**2** tomates, sem pele nem

sementes, picados

**1** colher (sopa) de farinha de trigo

**1** xícara de leite

**1/4** de maço de salsinha picada

**Prepare a massa** Em uma tigela, misture 3 xícaras de farinha de trigo com o sal. Abra uma cavidade no meio e, aos poucos, acrescente 1/2 copo americano de água, misturando com as mãos. Junte 1 colher (sopa) de óleo e misture até que a massa fique homogênea. Adicione a cachaça e misture. Transfira a massa para uma superfície lisa e seca, polvilhada com a farinha restante. Sove-a bem, incorporando a farinha, até que fique elástica e não grude na bancada nem nas mãos. Cubra com um pano de prato limpo e reserve por 30 minutos. Abra a massa com um cilindro ou com um rolo de macarrão e corte no formato desejado. Recheie os pastéis, feche, pressionando as bordas, e frite em óleo aquecido a 180°C. Deixe escorrer e sirva.

### Prepare o recheio de camarão

Tempere o camarão com o suco de

limão, sal e pimenta. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o tomate no azeite. Junte o camarão e 1 xícara do caldo. Deixe reduzir pela metade, até ficar mais cremoso. Acrescente a azeitona e a salsinha.

### Prepare o recheio de carne

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela, refogue-a no óleo até dourar bem. Adicione a cebola e o alho e refogue mais um pouco. Junte a azeitona, a salsinha e os ovos, mexendo com cuidado para não esmigalhá-los.

### Prepare o recheio de palmito

Tempere o palmito com o azeite, sal e pimenta. Embrulhe em papel-alumínio e, em uma assadeira, leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até ficar macio. Pique e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola, o alho e o tomate até murchar. Junte a farinha de trigo e cozinhe, mexendo sempre para não empelotar. Acrescente o leite e cozinhe mexendo até a mistura ficar cremosa. Adicione o palmito, ajuste os temperos e polvilhe com a salsinha.

