

Banquete verde

A chef Ana Luiza Trajano apresenta receitas de salada que prometem agradar a todos os paladares – e podem ser servidas como entrada ou prato principal

TEXTO LIA RIZZO FOTOS ROGÉRIO VOLTAN PRODUÇÃO OLIVIA CANATO CONCEPÇÃO VISUAL LORENA BARONI BÓSI

Foi-se o tempo em que salada era só uma entradinha para a refeição ou apenas um prato sem graça, sinônimo de dieta. Ela pode, sim, ser saudável, saborosa e encantar até os paladares mais resistentes. O segredo, conta a chef paulista Ana Luiza Trajano, está em acertar na mistura de ingredientes, criando receitas icônicas e menos óbvias. “As folhas verdes não precisam ser as protagonistas”, garante Ana Luiza. É o caso da salada de maionese e batata, acompanhamento tradicional nos churrascos familiares. “Fique atenta para não cozinhar demais a batata, a ponto de o ingrediente se desmanchar, nem retirá-la do fogo crua. Quanto à maionese, se for preparada em casa, melhor ainda!”, afirma a chef.

A salada de abóbora com queijo da Canastra faz as vezes de prato principal e pode ser complementada com cogumelos refogados. O frescor e a crocância das folhas são o diferencial. Por fim, exótica, mas muito refrescante, a salada de pupunha com manga verde, finalizada com crocante de queijo coalho, forma um mix de texturas muito agradável.



Beleza Rafael Valentini/Capa MGT • Nesta página, travessas, Olive Cerâmicas • Na página ao lado, tábuas de madeira, prato de prato, talheres de bambu e jogo americano verde, Camiscado; bowi e prato de cerâmica verde, bowi de cerâmica rosa grande, Olive Cerâmica; bowi de cerâmica rosa pequeno e molheira, Olaria Paulista; fundo de porcelanato, Cerâmica Portinari



1 SALADA DE PUPUNHA, MANGA VERDE, TOMATE-CEREJA E CROCANTE DE QUEIJO COALHO

PRONTO EM 40 MINUTOS
RENDE 6 PORÇÕES

- 600** gramas de palmito pupunha cortado em tiras
- 1/2** litro de caldo de legumes
 - 1** xícara de queijo coalho ralado
 - Molho de pimenta a gosto
- 1/2** maço de cheiro-verde
 - 1** xícara de azeite
 - Suco de **1** limão-taiti
 - Suco de **1** limão-cravo
- 2** chuchus, cortados em tiras e enxaguados
- 1** manga verde cortada em meia-lua
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1** xícara de tomate-cereja cortado ao meio

Em uma panela, cozinhe o palmito com o caldo de legumes em fogo baixo por dez minutos ou até ficar macio. Deixe esfriar. Em uma tigela, misture o queijo coalho com algumas gotas do molho de pimenta. Forre uma fôrma com papel-manteiga e distribua o queijo formando pequenos retângulos finos. Asse de oito a dez minutos a 180°C. Reserve. No processador, bata o cheiro-verde com metade do azeite até obter um pesto. Reserve. Em uma vasilha, misture o restante do azeite com o suco dos limões e bata bem até engrossar. Em uma travessa, junte o palmito, o chuchu, a manga, o creme dos limões e o pesto. Tempere com sal e pimenta. Sirva a salada decorada com o tomate-cereja e o crocante de queijo coalho.

2 SALADA DE BATATA PRONTO EM 20 MINUTOS + TEMPO DE MARINADA RENDE 6 PORÇÕES

- 1/4** de cebola roxa em tiras
- 1/2** xícara de vinagre de maçã
 - 1** colher (sopa) de mel
 - 6** batatas, sem casca, em cubos
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1** gema
- 1** colher (sopa) de mostarda
- 450** mililitros de óleo de milho
 - Suco de **1/2** limão
- 1/2** maço de salsinha picada

Em uma vasilha, misture a cebola, o vinagre e o mel. Deixe marinar por, no mínimo, duas horas. Em uma panela, em fogo alto, cozinhe a batata com um pouco de sal. Enquanto isso, no liquidificador, bata a gema com a mostarda. Adicione o óleo, em um fio contínuo, batendo sem parar até engrossar. Tempere com o limão, sal e pimenta. Em uma travessa, misture a batata cozida fria e a maionese. Finalize com a salsinha e a cebola-roxa.

3 SALADA DE FOLHAS COM ABÓBORA E QUEIJO DA CANASTRA

PRONTO EM 20 MINUTOS
RENDE 6 PORÇÕES

- 1/2** maço de agrião
- 1/2** maço de alface roxa crespa
- 1/2** maço de alface-romana
 - 1** abóbora paulista
- 200** gramas de queijo da Canastra
 - 1/4** de xícara de azeite
 - Suco de **1/2** limão-taiti
 - Suco de **1/2** limão-cravo
 - Melaço de cana a gosto
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Sementes de abóbora torradas

Lave bem as folhas e deixe secar. Descasque a abóbora e, com uma faca ou mandolim, corte-a em tiras finas. Corte o queijo da Canastra também em tiras finas. Em uma vasilha, misture o azeite e o suco dos limões. Bata até engrossar. Em uma travessa, disponha as folhas, a abóbora e o queijo. Tempere com o creme de limão, melaço de cana, sal e pimenta. Finalize com sementes de abóbora torradas.

