

Com uma panela só

Nada de pia cheia depois de um bom almoço. Ana Luiza Trajano sugere receitas típicas de três regiões do país preparadas com apenas uma caçarola. E o melhor é que ficam deliciosas!

TEXTO LORENA TABOSA **FOTOS** CAROL GHERARDI (RECEITAS) E ROGÉRIO VOLTAN (RETRATO)

PRODUÇÃO FLORISE OLIVEIRA **CONCEPÇÃO VISUAL** LORENA BARONI BÓSIQ



Produção culinária Tatu Damberg • Na página ao lado, panela, M.Dragonetti; colher e guardanapo, Camicador; fundo, Tuca Ahlin (@ta_surfaces)



Uma caçarola transbordando mandioca e costelinha bovina suculentas às vezes é tudo que muita gente deseja depois de uma semana intensa. Apesar do tempo de cozimento longo, a vaca atolada, prato típico da Região Sul, é ótima para os momentos que pedem praticidade. Afinal, só precisa de uma panela. “Pelo resultado, parece que a receita é complexa, mas não

é difícil nem exige grande esforço. Além disso, preparar a própria comida é muito mais saudável”, afirma Ana Luiza Trajano. Para facilitar ainda mais, a paulista recomenda ter sempre à mão bases culinárias, como um caldo de carne, peixe ou legumes, que dá até para congelar. Depois, basta bater com um legume para transformá-lo em sopa. O bobó, que mistura caldo de camarão e creme de mandioca, representa o sabor das casas nor-

destinas. A receita é de Lucia Helena (na foto, ao lado da chef), a cozinheira da família, que sempre lhe ensinava: “O camarão precisa ser cozido por só três minutos”. A iguaria com sabor afetivo era servida em uma ocasião especial, o aniversário da mãe de Ana Luiza. Para completar a lista de receitas, tem frango com quiabo, do Sudeste. “Dá para servir com angu, que casa muito bem com a consistência desse vegetal”, complementa Ana.

VACA ATOLADA PRONTO EM 4 HORAS RENDE DE 8 A 10 PORÇÕES

- 1½ quilo de costela bovina sem osso em cubos grandes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo de milho

- 1 colher (chá) de colorau
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 4 tomates, sem pele nem sementes, picados
- 1 quilo de mandioca em pedaços médios
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Arroz branco e farinha de mandioca para acompanhar

Tempere a costela com sal e pimenta. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a carne com o colorau até dourar. Junte a cebola, o alho e o tomate. Cubra com água e cozinhe por três horas. Adicione a mandioca e cozinhe em fogo médio por mais 40 minutos ou até ficar macia. Ajuste o sal e salpique com cheiro-verde. Sirva com arroz branco e farinha de mandioca.



FRANGO COM QUIABO

PRONTO EM 1 HORA E MEIA
+ TEMPO DE GELADEIRA
RENDE 6 PORÇÕES

- 1** frango inteiro cortado nas juntas
Suco de **2** limões
- 4** dentes de alho espremidos
Sal e pimenta-do-reino a gosto

- 1** quilo de quiabo
- 2** colheres (sopa) de óleo de milho
- 1** cebola picada
- 4** tomates picados
- 1** colher (sopa) de colorau

Tempere o frango com o suco de limão, 2 dentes de alho, sal e pimenta. Reserve na geladeira por 30 minutos. Lave bem os quiabos e quebre a ponta para ver se estão firmes (esse é o ponto ideal para consumo).

Arranque os cabinhos, seque e corte os quiabos em três partes do mesmo tamanho. Em uma panela, aqueça o óleo e sele o frango dos dois lados (primeiro com a pele para baixo) até dourar. Reserve em uma vasilha. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho restante e o tomate com o colorau até murchar. Adicione o quiabo e refogue até evaporar o líquido. Reserve em uma vasilha. Volte o frango à panela, cubra com água e cozinhe até ficar macio. Junte o quiabo, cozinhe por cinco minutos e sirva em seguida.

Nesta página, panela, Depósito Kairiri; pano de copa, Store House Decor; pratos, Obaria Paulista Ateliér de Cerâmica; fundo, Tuca Ahlin (@ta_surfaces). Na página ao lado, panela, Utilplast; fundo, Tuca Ahlin (@ta_surfaces)



BOBÓ DE CAMARÃO

PRONTO EM 1 HORA E MEIA
RENDE 6 PORÇÕES

- 1** quilo de camarão médio fresco
Sal a gosto
Suco de **2** limões
- 1½** quilo de mandioca em pedaços
- 1** xícara de azeite de dendê
- 1/2** cebola grande em cubos
- 2** dentes de alho picados

- 6** tomates, sem pele, em cubos
- 1/2** pimentão vermelho, sem pele, em cubos
- 1/2** pimentão amarelo, sem pele, em cubos
- 2** xícaras de leite de coco
- 1/4** de maçã de coentro picado
- 1/4** de maçã de cebolinha picada

Descasque os camarões e tempere com sal e o suco de limão. Em uma panela com bastante água, leve as cascas ao

fogo. Retire a fibra central da mandioca e cozinhe no caldo de camarão até ficar bem macia. No liquidificador, bata a mandioca com o caldo até obter um creme. Na mesma panela, grelhe os camarões em um fio de dendê e reserve em uma vasilha. Aqueça o restante do azeite de dendê e refogue a cebola, o alho, o tomate e os pimentões. Junte o creme de mandioca e o leite de coco e mexa até que a mistura fique homogênea. Adicione os camarões. Sirva quente com as ervas picadas.