



Chef Alex Caputo



Massas e Molhos

Massas e Molhos Tradicionais

Una buona pasta e bons motivos para se estar em família...

Reunir a família em volta de uma boa mesa é sempre um grande prazer!

Quando o cardápio é composto de massas, é ainda melhor!

Apesar de toda a sua simplicidade, existem algumas “coisinhas” que fazem a diferença na hora de preparar e servir uma boa “pasta”.

Aproveite muito bem o clima da boa culinária italiana.

Um grande abraço!

Chef Alex Caputo



Massas e Molhos Tradicionais	04
Nhoque de Batatas	07
Receita Básica para Massas Frescas (com ovos)	08
Molhos Base	09
Molho Bechamel	10
Molho Bolonhesa	11
Molho Branco	12
Pesto de Rúcula	13
Pesto Genovês	14
Molho ao Sugo	15
Receitas Tradicionais	16
Espaguete à Putanesca	17
Espaguete à Napolitana	18
Espaguete à Siciliana	19
Espaguete à Cabornara	20
Fetucine Alfredo	21



Massas e Molhos Tradicionais

Para aqueles que apreciam a gastronomia italiana com uma pitada de encantamento, todo dia 29 é o dia de comer o *gnocchi della fortuna* ou nhoque da sorte.

Por magia ou superstição, cada vez mais, nos dia 29, as pessoas vão a sua busca. Saboreando esse prato, acreditam ter sorte pelos próximos 30 dias. Alguns comem apenas sete nhoques, mastigando sete vezes cada um. Outros devoram tudo, pois julga importante não haver sobra. Uns acham que o nhoque da sorte surgiu na Itália, terra natal do prato; os incrédulos afirmam que nasceu na América do Sul, como estratégia de restaurantes que precisavam aumentar a clientela. A origem do costume é explicada com uma lenda que varia um pouco. A mais conhecida conta que um frade andarrilho chegou a uma pequena localidade italiana e bateu à porta de um casal de velinhos, num dia 29. Pediu um prato de comida e recebeu o único alimento que havia: nhoque. Tempos depois, voltou ao local e contou aos velinhos que, após comer aquele prato, sua vida mudara para melhor.

Muitas pessoas repetem essa tradição todo dia 29 do e dizem que o prato ajudou a concretizar projetos, arrumar companhias ou favorecer reconciliações. Para reforçar a sorte tem que colocar uma nota ou moeda de um real sob o prato. O dinheiro precisa ser guardado por um mês. Os mais supersticiosos trocam o real pelo dólar. É moeda forte, resistente aos tropeções do mercado e com futuro garantido.

O simpático costume de comer nhoque no dia 29 poder ser recente, mas a história do prato é bastante antiga. Foi certamente o primeiro tipo de massa caseira. O espaguete, o ravióli e companhia são posteriores. Supõe-se que o nhoque exista desde os antigos gregos e romanos.

Na Itália, chamaram-no primeiramente de macarrão. Na Idade Média, porém, já era conhecido com o nome atual. Em português, escreve-se nhoque. Em italiano, "gnocchi".

Massas e Molhos Tradicionais

Mudando conforme os ingredientes da massa e do molho, o nhoque começou a ser elaborado com várias farinhas, sobretudo de trigo, arroz e inclusive com miolo de pão. Anos depois, a massa foi enriquecida com espinafre, queijo, castanha, carne ou peixe. Após a introdução do milho na Itália, em meados do século XVI, surgiu o nhoque de polenta. Mas foi a chegada da batata, entre os séculos XVI e XVII, que mudou a história do prato.

Tornou-se seu ingrediente supremo, embora continuem prestigiados os nhoques de farinha de trigo e semolina. Os sicilianos criaram uma receita exemplar. Seu nhoque mais famoso usa farinha de trigo, ricota de ovelha; no molho, uva passa, manjeriço fresco e "pinoli". A receita dos romanos leva semolina, cozinha no leite e vai ao forno com queijo parmesão.

No passado, o nhoque era uma preparação característica das cozinhas do norte e centro da Itália. Hoje, caiu em domínio nacional. Venceu até a resistência dos napolitanos, adeptos irredutíveis do espaguete e outras massas de fio longo.

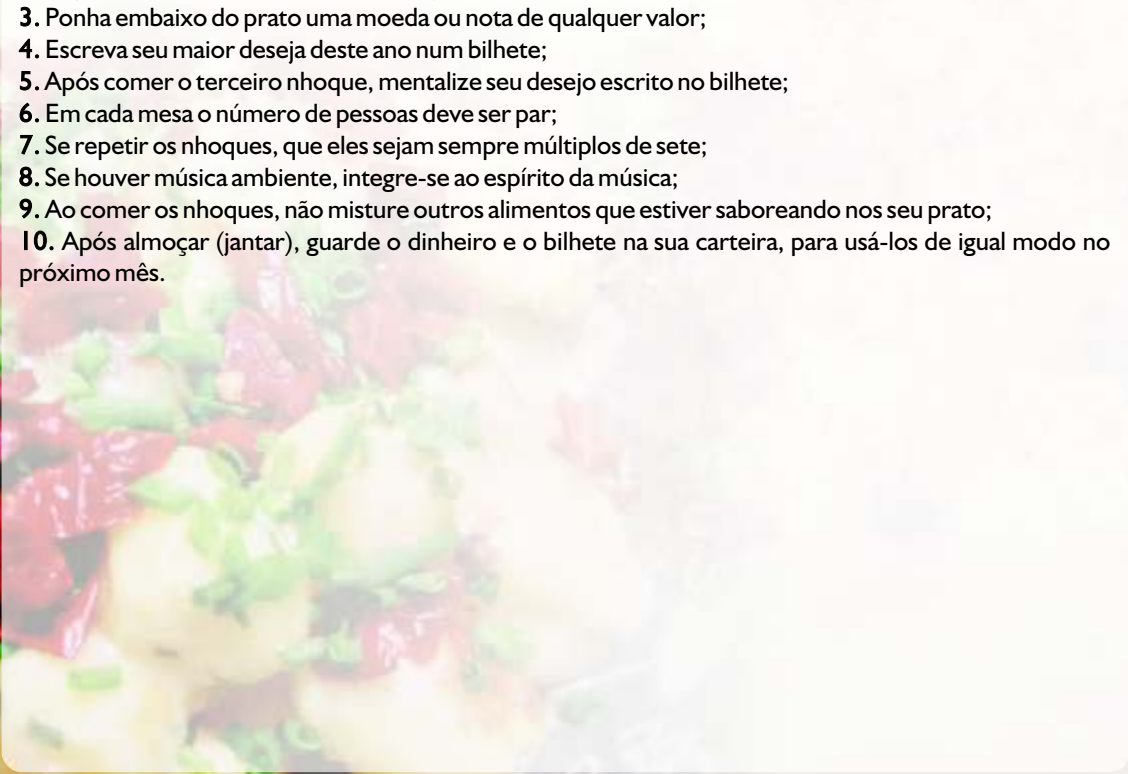
As preparações cortadas em fragmentos arredondados, frutos secos como a noz, amêndoa, castanha e avelã, sementes de frutas frescas como a romã, o bago da uva, cereais como a lentilha, alimentam o corpo e espírito em diversas culturas. Não por acaso são comidas de bom augúrio na passagem do ano. Essas referências explicariam o sucesso do prato de todo dia 29. Para o comilão, entretanto, a verdadeira fortuna é saborear nhoque.

Recomendações: Comer os sete primeiros nhoques em pé com a moeda (ou dinheiro) sob o prato, fazendo pedidos.

Massas e Molhos Tradicionais

Mandamentos do Nhoque da sorte:

1. Fixe seus pensamentos em coisas boas;
2. Se possível, sente-se à mesa com amigos;
3. Ponha embaixo do prato uma moeda ou nota de qualquer valor;
4. Escreva seu maior desejo deste ano num bilhete;
5. Após comer o terceiro nhoque, mentalize seu desejo escrito no bilhete;
6. Em cada mesa o número de pessoas deve ser par;
7. Se repetir os nhoques, que eles sejam sempre múltiplos de sete;
8. Se houver música ambiente, integre-se ao espírito da música;
9. Ao comer os nhoques, não misture outros alimentos que estiver saboreando no seu prato;
10. Após almoçar (jantar), guarde o dinheiro e o bilhete na sua carteira, para usá-los de igual modo no próximo mês.



Ingredientes

1 kg de batatas
1 colher de sopa de sal
1 colher de sobremesa rasa de manteiga
1 ovo

250gr de farinha de trigo
mais farinha para enrolar a massa
molho de tomate
queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas com casca. Descasque e passe pelo espremedor. Acrescente o ovo, 1 colher de sopa de manteiga e misture. Adicione a farinha de trigo aos poucos, conforme o tipo de batata usado, até dar ponto de abrir; corrija o sal e misture bem. Espalhe um pouco de farinha sobre a mesa e trabalhe a massa. Divida-a em bolinhas e forme rolinhos. Cozinhe os rolinhos numa panela com água fervente. Quando subirem, estarão prontos. Deixe esfriar e corte os rolinhos formando os nhoques.

Dicas:

Quanto menos as mãos tiverem contato com a massa, melhor.

Misture o máximo possível com um garfo.

Antes de amassar a massa, esfrie as mãos com água.

Vá polvilhando farinha na mão para que a umidade natural, ao contato com a massa, não lhe dê a impressão de que é necessário acrescentar mais farinha.

Quanto menor a quantidade de farinha usada, mais leve fica a massa.

Receita Básica para Massa Fresca (com ovos)

A coisa toda é muito mais simples do que parece. É preciso de um pouco de dedicação, uma pitada de paciência e uma dose enorme de amor; pois se trata de um ato de carinho único para sua família. Outro detalhe importante: Procure utilizar uma farinha de trigo de excelente qualidade. Essa pode ser a melhor sacada para esta receita, e fazer toda a diferença.

Ingredientes

1 Kg de farinha de trigo
10 ovos inteiros ou 20 gemas (caso queira que a massa fique mais rica e amarelada)
1 pitada de sal

Modo de Preparo

Coloque a farinha em uma tigela funda e grande. Faça um buraco no centro e quebre os ovos. Utilizando um garfo, bata os ovos e misture com a farinha o máximo que puder, de modo a não deixar muito grudenta. Passe farinha nas mãos e comece a amassar. Aproveite para liberar todas as suas tensões e somar o principal ingrediente da receita - o carinho. Ao final do processo você terá uma massa elástica e macia. Cubra-a com filme plástico e leve para a geladeira por 30 minutos. Agora você pode abrir a massa e molda-la de acordo com a sua preferência.

Com essa massa básica é possível preparar lasanha, fettuccine, talharim, canelone, rondelli, capelleti e raviole.



Chef Alex Caputo

Molhos Base

Ingredientes

2 ½ colheres de sopa de manteiga
1 colher de sopa de farinha de trigo
2 xícaras de chá de leite
1 cebola ralada

3 gemas
sal e pimenta-do-reino
noz-moscada
salsa picada

Modo de Preparo

Doure a cebola na manteiga e acrescente a farinha misturando bem. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos. Junte as gemas e tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada. Retire do fogo passe por uma peneira. Adicione a salsa picada e misture bem.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

