3 RECEITAS FUTURISTAS

EXCLUSIVAS



CHEF UGO CÉSAR

01

Risoto dourado de açafrão com chips de beterraba e espuma de coco

Rendimento: 4 porções Tempo de preparo: 50 minutos

- 1 ½ xícara de arroz arbóreo
- 1 litro de caldo de legumes quente
- ½ cebola roxa picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de açafrão em pistilos ou cúrcuma em pó
- 1 beterraba grande, fatiada bem fina
- 200ml de leite de coco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 50g de queijo parmesão vegano

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque as fatias de beterraba em assadeira, pincele azeite e asse até ficarem crocantes. (15–20 min). Reserve.
3. Aqueça o azeite em panela funda, refogue a cebola até ficar translúcida.
4. Adicione o arroz, mexa por 1 min.
5. Coloque o açafrão e misture.
6. Vá acrescentando o caldo, concha a concha, mexendo sempre, até o arroz ficar al dente.
7. Finalize com o parmesão vegano e ajuste sal e pimenta.

Para a espuma, aqueça levemente o leite de coco, coloque no sifão com carga de gás e agite.

Sirva o risoto, finalize com chips de beterraba e a espuma de coco por cima.



02

Polvo grelhado com purê de mandioquinha e molho de pitanga fermentada

Rendimento: 4 porções Tempo de preparo: 1h30 (incluindo fermentação)

- 1kg de tentáculos de polvo
- 500g de mandioquinha
- 50g de manteiga ou azeite de oliva extra virgem
- 50ml de água filtrada
- ½ fava de baunilha (sementes raspadas)
- 300g de pitangas maduras
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo e ½ colher (chá) de sal
- Brotos e flores comestíveis para finalizar



Modo de Preparo

1. Para o molho, coloque as pitangas, açúcar, sal e água em pote de vidro esterilizado. Cubra com pano limpo e deixe fermentar por 48h em local fresco. Depois, bata no liquidificador e coe.
2. Cozinhe o polvo em água fervente por 40 min até ficar macio. Escorra.
3. Grelhe o polvo em frigideira com azeite até dourar levemente.
4. Cozinhe a mandioquinha até ficar macia, amasse e misture com manteiga e baunilha, temperando com sal e pimenta.
5. Monte o prato: base de purê, tentáculos sobre ele, molho de pitanga por cima e finalize com brotos e flores.

03 Sorbet de manga com pimenta rosa, gel de hibisco e crocante de gergelim preto

Rendimento: 6 porções Tempo de preparo: 4h (inclui congelamento)

- 3 mangas maduras (polpa)
- 100g de açúcar de coco
- 100ml de água
- 1 colher (chá) de pimenta rosa levemente triturada
- 200 ml de infusão concentrada de hibisco (chá bem forte)
- 50g de açúcar cristal
- 50g de gergelim preto
- 1 colher (chá) de ágar-ágar

Modo de Preparo

1. Bata a polpa da manga com açúcar de coco e água até ficar homogêneo. Leve ao congelador, mexendo a cada hora, até formar cristais finos (ou use sorveteira).
2. Para o gel de hibisco, misture o chá quente com o ágar-ágar, ferva por 2min, coloque em forma baixa e leve à geladeira até firmar. Depois corte em cubos pequenos.
3. Para o crocante, derreta o açúcar cristal até virar caramelo claro, junte o gergelim, espalhe sobre papel-manteiga e deixe esfriar. Quebre em pedaços.
4. Sirva o sorbet com pimenta rosa por cima, cubos de gel de hibisco e crocante de gergelim.