

# Receitas para preparar com as crianças

Nuggets caseiros e cookies são fáceis, saudáveis e perfeitos para fazer com a ajuda dos pequenos nesse período de férias escolares

DA REDAÇÃO

As crianças estão de férias e você está quebrando a cabeça para saber como entretê-las? A dica do Boa Mesa é preparar duas receitas fáceis e saudáveis. Os pequenos podem participar da preparação, ajudando a misturar ou a modelar os nuggets e os biscoitos. A cozinha se transforma em uma brincadeira.

Nuggets caseiros assados

**Ingredientes:** 500g de frango sem osso e sem pele moído; 4 pães de forma integral (esfarelado); 1 fatia pequena de cebola; 3 dentes de alho; sal a gosto; cebolinha a gosto; 1 xícara (chá) de farinha de milho e 2 ovos.

**Preparo:** junte a cebola e o alho já picados ao frango e misture. Coloque sal e cebolinha na mistura e deixe-a bem homogênea. Molde os nuggets. Empane os nuggets passando no ovo primeiro e depois na farinha de milho triturada. Coloque em assadeira untada com



azeite. Asse por 30 minutos a 200°C em forno já preaquecido. Na metade do tempo, vire os nuggets.

**Dicas:** o nugget cru pode ser congelado por 15 dias. A farinha de milho pode ser substituída por

farinha de linhaça ou por aveia.

**Ingredientes:** 100g de manteiga em temperatura ambiente; 1 xícara de açúcar; 2 ovos; 1 xícara de

farinha de trigo; 1/2 xícara de farinha integral; 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio; 1 e 1/2 xícara de aveia em flocos; 1 colher (chá) de canela em pó e 2/3 de xícara de gotas de chocolate (ou uvas passas).

**Preparo:** misture manteiga com o açúcar e a canela até obter um creme leve. Junte os ovos, um a um, batendo bem a cada adição. Aos poucos, adicione a farinha com o bicarbonato, mexendo até ficar homogêneo. Por fim, acrescente a

aveia e as gotas. Em uma assadeira untada com manteiga, faça bolinhas com 2 colheres, deixando um espaço de mais ou menos 4 cm entre elas. Asse em forno preaquecido a 180°C até ficarem dourados.

FOTOS SHUTTERSTOCK



## Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE



## Syrah no Rhône e Shiraz na Austrália

Santé! A Syrah é uma uva nobre e longeva considerada rústica, mas seu vinho é de uma elegância incomparável. Essa grande casta do Vale do Rhône, é objeto de discussão quanto à sua origem. A lenda diz que foi trazida de Shiraz na Pérsia, porém recentemente descobriu-se originar-se de variedades francesas cultivadas ao norte do Rio Rhône, próximo ao Rio Isère e à leste do Rhône entre a França e a Suíça. Essa pesquisa foi feita pelo INRA, Instituto de Pesquisas Agrônomas, em Montpellier, no sul da França, comprovando sua identidade.

É uma vitis vinífera resistente a doenças e bastante produtiva. Resulta num vinho exótico. Varia do intensamente concentrado e tânico, rubi ou púrpura negros na juventude, ao relativamente simples, porém sólido, e

alcoólico de cor intensa, aromas e sabores fortes, exuberantes de frutas negras, especiarias como pimenta e temperos, e, também toques tostados, defumados e até de borracha queimada.

A Syrah se destaca nas AOCs, Apelações de Origem Controlada, de Hermitage, Côte-Rôtie, Cornas, St-Joseph e Crozes-Hermitage, ao norte do Rhône com seus vinhedos nas encostas íngremes, de solos graníticos. Grandes produtores: Guigal, Chapoutier, Paul Jaboulet, Delas, Grailot, Combiere e outros.

Ao sul do Rhône a Syrah divide terreno com Grenache, Cinsault, Mourvèdre, Muscardi, Cunoise e etc, uvas que em assemblage elaboram o famoso vinho Châteauneuf-du-Pape.

É também bastante cultivada no Languedoc-Roussillon, sul da França, onde, junto com

Grenache, Mourvèdre e Carignan produz grandes vinhos e ainda na Provence, criando rosés perfeitos.

Na Europa tem revelado rótulos potentes em Portugal, Espanha e Itália. Porém, na Austrália tornou-se a rainha assim que chegou, trazida da África do Sul no século 17 onde ganhou o nome de Shiraz. Aliás, hoje um quarto dos vinhedos australianos são dessa uva que lá tornou-se emblemática.

A Shiraz da Austrália revela vinhos mais cremosos, taninos macios, com frutas vermelhas e negras, com muitas notas de menta, eucalipto e chocolate. Presente nas regiões que abrangem o sudoeste do país destaca-se nos Vales de Barossa, Hunter e McLaren.

Já tive o privilégio de degustar o mais famoso vinho australiano, o Penfolds Grange

## Provei e indico

Jean-Luc Colombo-Syrah La Violette 2012, Gignac, Languedoc, FR  
**Uva:** Syrah (vinhas 30 anos)  
**Cor:** rubi com reflexo violáceo  
**Nariz:** violetas e frutas negras e especiarias  
**Boca:** seco, fresco e frutado com taninos macios, corpo médio 13° GL, longo

R\$ 72,20

TODOS OS VINHOS NA ENOTECA  
DECANTER SANTOS  
(WWW.DECANTERSANTOS.COM.BR)



Peter Lehmann Weighbridge-Shiraz 2011 South Australia, AU  
**Uva:** Shiraz (passagem em carvalho americano e francês)  
**Cor:** rubi média intensidade  
**Nariz:** ameixas e figos maduros, especiarias, menta, toque vegetal e chocolate  
**Boca:** seco, vivaz, corpo médio 14,5° GL, taninos doces e macios, longo

R\$ 98,20



safrá 1998 na companhia do eterno mestre Manoel Beato, e me rendi aos seus aromas e sabores. Após uma hora no decanter, frutas negras em compota e muito chocolate perfumaram as taças. Mostrou-se elegante, de cor atijola-

da intensa, maduro de personalidade inquietante.

Está na Califórnia, Canadá, Argentina, Chile, Uruguai, Nova Zelândia, África do Sul e Brasil onde gera grandes vinhos com aromas de alcaçuz, couro, caça, tostados, defuma-

dos, gengibre, chocolate e hortelã. Sua harmonização é infinita. Pratos de carnes fortes, caça, cassoulet, steak au poivre, e um bom churrasco. Desfrute e até aproxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

## Quentinhas

### Feiju da Apae SV

Domingo também é dia de feijoada (foto 1). Por isso, no dia 2 de agosto, a partir das 13 horas, o Restaurante Ti Maria (Rua Antonio Rodrigues, 436, Gonzaguinha, São Vicente) realiza a Feiju Legal do Ti, em prol da Apae de São Vicente, com música ao vivo a cargo do Trio de Ferro. Convites a R\$ 40,00 (mulher) e R\$ 60,00 (homem). Informações pelo tel. 3469-4871.

### Sodiê

O Bolo da Vovó (foto 2) foi o escolhido do mês de julho pela rede Sodiê Doces para ter desconto especial. Ele é montado em uma estrutura de pão-de-ló, recheio de musse de chocolate e leite condensado cozido (doce de leite), cobertura de musse de chocolate, calda de caramelo, cobertura de ganache de chocolate e cerejas. Minichocoballs são opcionais na cobertura. O preço promocional é

R\$ 42,90 o quilo (em Santos) e a promoção é válida até 30 de julho. O preço podem sofrer variação de acordo com a região.

### Porções

Nas noites de quinta-feira, mais de 30 porções do menu do Restaurante Com Batata (Rua Evaristo da Veiga, 99, Campo Grande, Santos) saem pela metade do preço. Entre elas está o prato que originou o nome da casa. Servido em terrina de ferro fundido com costela ou cupim e batatas sai de R\$ 89,00 por R\$ 44,50, inteiro, e de R\$ 49,00 por R\$ 24,50, meio.

### Lasanha

O Spoleto coloca no menu de inverno, até 31 de agosto, três novas lasanhas assinadas pelo chef Gianni Carboni. Elas têm preços a partir de R\$ 23,90 nos sabores bolognesa clássico; queijo e presunto; ricota com espinafre. O cliente pode pedir no formato tradicional ou adicionar até oito ingredientes aos pratos.



VANESSA RODRIGUES



DIVULGAÇÃO

## Leitura rápida

### Cursos Oficinas gastronômicas têm inscrições

O Galpão Tremendão passará a ter também oficinas gastronômicas. O lançamento dos cursos acontece na noite da próxima terça, com um coquetel promovido pelas chefs Nádia e Janaína Cardoso, cujo tema será a culinária da Península Ibérica. As oficinas serão ministradas sempre as terças-feiras, quinzenalmente e têm início em agosto. Veja a agenda programada. Entre os cursos já programados estão o de harmonização de racletes, fondues e vinhos; finger foods; cozinha vegana; rotisserie; mixologia, café, cerveja e food styling. Inscrições e informações pelos telefones: 9811-99457 (Janaina) e 99726-4848 (Nádia).

### Encerramento Restaurante Guaiaó fecha as portas

Depois de 4 anos de funcionamento, o Restaurante Guaiaó, único de Santos com estrela no Guia 4 Rodas, fechou as portas. Os sócios André Antivillo e André Ahn continuam com o Restaurante Almoço, no Centro de Santos. "O projeto Guaiaó atingiu uma amplitude além dos fogões e cardápios: difundimos a cultura profissional em dezenas de alunos de gastronomia, implementamos um novo padrão conceitual e operacional de hospitalidade, uma visão positiva no setor e conquistamos prêmios que abriram portas", escreveu Antivillo nas redes sociais.

