

Cozinha inusitada – Escritora italiana propõe uso de água quente do lava-louças para cozinhar em baixa temperatura

Facebook Tweet Email ShareThis

Por Tulio Silva
Fotos divulgação

O que para muitos pode parecer inusitado, para a escritora italiana Lisa Casali é uma boa forma de economizar água e energia elétrica. Em sua nova obra, "Cozinhando no lava-louça" (Editora Alaúde), ela propõe o aproveitamento da água quente do eletrodoméstico para preparar refeições em baixa temperatura, como se fosse uma máquina de sous-vide que chefs utilizam em seus restaurantes.

Através do uso de sacos plástico específicos para cozinha, fechamento a vácuo e potes de vidro hermeticamente fechados, Lisa ensina receitas como de cavalinha com crosta de sementes, melão com caramelo e pimenta, sopa mirepoix de verduras com ovo de codorna, entre outras.

O livro é dividido em capítulos que levam em conta os programas de lavagem do lava-louças – normal, rápido, econômico e intensivo – e sugere cardápios de acordo com a estação do ano, o que garante alimentos muito mais frescos.

Além do didatismo com que Lisa ensina como se programar para utilizar o eletrodoméstico sempre cheio, poupando ao máximo o meio ambiente, a escritora ainda dá dicas de sustentabilidade para aproveitar grande parte de ingredientes e ainda indica produtos que devem ser evitados – como atum e salmão – por causarem danos ambientes durante a exploração deles.



Escritora ensina o preparo em lava-louça de pratos como lagostim com creme de pimentão verde; cuscuz com vôngoles, mexilhões e grão de bico; melão com caramelo e pimenta; entre outros

O livro, ainda que tenha sido feito pensando na sustentabilidade, dá boas opções para aqueles que querem cozinhar em baixa temperatura sem gastar pequenas fortunas com a compra de maquinário especial. E, segundo análises realizadas por órgãos europeus e apresentadas na obra, não há riscos de contaminação de alimentos preparados com a técnica – seja por detergentes ou resíduos da máquina –, desde que as instruções sejam seguidas corretamente.

Confira abaixo receita de lagosta com alcachofra feita no lava-louça:

Lagosta sobre leito de coração de alcachofra



LAGOSTA SOBRE LEITO DE CORAÇÃO DE ALCACHOFRA

4 porções

4 alcachofras
Raspas e suco de 1 limão-siciliano
1 xícara (chá) de vinho branco seco
1 lagosta com aproximadamente 1 kg
Sal, pimenta-do-reino e azeite de oliva a gosto

1 Retire todas as folhas externas da alcachofra e corte o talo na base. 2 Corte os corações em lâminas, regue com metade do suco de limão e distribua entre quatro potes com fechamento hermético. 3 Em uma panela, ferva água e vinho branco o suficiente para cobrir o crustáceo. 4 Mergulhe a lagosta, deixe cozinhar por três minutos e escorra o caldo do cozimento. 5 Com instrumentos apropriados, retire a carne da lagosta e dispense a tripa. 6 Caso o crustáceo tenha pinças, remova a carne com a ajuda de um martelo. 7 Amasse a cabeça da lagosta, recolha o conteúdo em uma tigela, junte o resto do suco de limão, sal e pimenta e despeje o azeite aos poucos, batendo bem para fazer um molho bem emulsionado. 8 Coloque pedaços da carne da lagosta sobre as alcachofras, despeje a parte líquida do molho, as raspas de limão e feche o pote muito bem. 9 Acomode-os no lava-louças e cozinhe no programa intensivo. 10 Ao fim do ciclo, deixe esfriar um pouco antes de levar à mesa, assim o sabor ficará mais acentuado. 11 Sirva a seguir.

Receita de Lisa Casali para o livro "Cozinhando no lava-louça", da Editora Alaúde; alaude.com.br



COZINHANDO NO LAVA-LOUÇA –
CRIATIVIDADE E SABOR COM UMA PITADA
DE SUSTENTABILIDADE, Lisa Casali, Editora
Alaúde, R\$ 39,90