

A hand with red-painted nails and a gold bracelet holds a wine glass filled with red wine. The background is a dark, textured red. The text 'AMOR AO VINHO' is overlaid in white serif font.

AMOR AO VINHO

PARA MUITOS O VINHO NÃO É SÓ UMA
BEBIDA, MAS SIM UMA PAIXÃO

MARIANE OLIVEIRA

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS:

A CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO CERTIFICA QUE A OBRA INTELECTUAL DESCRITA ABAIXO, ENCONTRA-SE REGISTRADA NOS TERMOS E NORMAS LEGAIS DA LEI Nº 9.610/1998 DOS DIREITOS AUTORAIS DO BRASIL. CONFORME DETERMINAÇÃO LEGAL, A OBRA AQUI REGISTRADA NÃO PODE SER PLAGIADA, UTILIZADA, REPRODUZIDA OU DIVULGADA SEM A AUTORIZAÇÃO DE SEU(S) AUTOR(ES).

AS IMAGENS DE FOTOS FORAM SELECIONADAS NA PLATAFORMA DE DESIGN GRÁFICO [CANVA.COM](https://www.canva.com), APENAS PARA FINS ILUSTRATIVOS. AS PESSOAS MOSTRADAS NAS IMAGENS NÃO SÃO MODELOS.

ESTE CONTEÚDO NÃO PROMETE A CURA DE QUAISQUER DOENÇAS, NEM SUBSTITUI DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO OU ACOMPANHAMENTO MÉDICO PROFISSIONAL. AS INFORMAÇÕES AQUI APRESENTADAS TÊM CARÁTER EXCLUSIVAMENTE EDUCATIVO E INFORMATIVO, DEVENDO SER UTILIZADAS COMO APOIO COMPLEMENTAR ÀS ORIENTAÇÕES DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE HABILITADOS. SEMPRE CONSULTE UM MÉDICO OU OUTRO PROFISSIONAL QUALIFICADO ANTES DE INICIAR, ALTERAR OU INTERROMPER QUALQUER TRATAMENTO, MEDICAÇÃO, TERAPIA OU MUDANÇA SIGNIFICATIVA EM SEU ESTILO DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE.

A ESSÊNCIA DO VINHO

PARA ALGUNS, O VINHO É UMA BEBIDA ANCESTRAL QUE EVOCA TRADIÇÃO E RELIGIOSIDADE. PARA OUTROS, É APENAS UM ACONCHEGO EM FORMA DE TAÇA NOS DIAS FRIOS. MAS, PARA MUITOS, ELE VAI MUITO ALÉM DE MATAR A SEDE OU SATISFAZER O DESEJO PELO ÁLCOOL: O VINHO É DESCOBERTA, MEMÓRIA, ENCONTRO E CELEBRAÇÃO. CADA GARRAFA GUARDA HISTÓRIAS, AROMAS E EMOÇÕES QUE SE REVELAM A CADA GOLE. MAIS DO QUE UMA BEBIDA, O VINHO É UMA VERDADEIRA PAIXÃO.

ORIGEM E HISTÓRIA DO VINHO



O VINHO É UMA DAS BEBIDAS MAIS ANTIGAS DA HUMANIDADE E NÃO FOI “INVENTADO” POR UMA ÚNICA PESSOA. AS EVIDÊNCIAS ARQUEOLÓGICAS INDICAM QUE A PRODUÇÃO DE VINHO COMEÇOU HÁ CERCA DE 8.000 ANOS NA REGIÃO DO CÁUCASO, ESPECIALMENTE ONDE HOJE FICAM GEÓRGIA, ARMÊNIA E PARTES DO IRÃ. ALI, UVAS SELVAGENS FORAM FERMENTADAS DE FORMA NATURAL, PROVAVELMENTE POR ACASO, QUANDO O SUCO DE UVA FOI ARMAZENADO EM RECIPIENTES E ENTROU EM CONTATO COM LEVEDURAS PRESENTES NO AMBIENTE.

COM O TEMPO, POVOS COMO EGÍPCIOS, GREGOS E ROMANOS APERFEIÇOARAM O CULTIVO DA VIDEIRA E AS TÉCNICAS DE VINIFICAÇÃO, ESPALHANDO O VINHO POR TODO O MEDITERRÂNEO E, DEPOIS, PELA EUROPA. ASSIM, O VINHO É RESULTADO DE UM LONGO PROCESSO CULTURAL E AGRÍCOLA, DESENVOLVIDO POR MUITAS CIVILIZAÇÕES AO LONGO DE MILÊNIOS, E NÃO DE UM ÚNICO INVENTOR IDENTIFICADO.

COMO O VINHO É PREPARADO?

A PREPARAÇÃO DO VINHO COMEÇA NA VINHA, COM A ESCOLHA DO MOMENTO IDEAL DE COLHEITA DAS UVAS, QUANDO AÇÚCARES, ACIDEZ E AROMAS ESTÃO EQUILIBRADOS. AS UVAS SÃO COLHIDAS, SELECIONADAS E, EM SEGUIDA, ESMAGADAS OU PRENSADAS PARA LIBERAR O MOSTO, QUE É O SUCO DA FRUTA. NO CASO DE VINHOS TINTOS, AS CASCAS PERMANECEM EM CONTATO COM O MOSTO PARA EXTRAIR COR, TANINOS E AROMAS; JÁ NOS BRANCOS, NORMALMENTE O SUCO É SEPARADO RAPIDAMENTE DAS CASCAS.

DEPOIS, OCORRE A FERMENTAÇÃO ALCOÓLICA, EM QUE LEVEDURAS TRANSFORMAM O AÇÚCAR DO MOSTO EM ÁLCOOL E GÁS CARBÔNICO, ETAPA QUE PODE DURAR DIAS OU SEMANAS. EM MUITOS CASOS, O VINHO PASSA POR AMADURECIMENTO EM TANQUES DE INOX OU BARRICAS DE MADEIRA, GANHANDO COMPLEXIDADE DE AROMAS E SABORES. POR FIM, É CLARIFICADO, FILTRADO E ENGARRAFADO, PODENDO AINDA DESCANSAR NA GARRAFA ANTES DE SER COMERCIALIZADO, PARA ATINGIR SEU MELHOR EQUILÍBRIO.

SOBRE OS
BENEFÍCIOS
DO VINHO
PARA A
SAÚDE



O CONSUMO MODERADO DE VINHO, ESPECIALMENTE O VINHO TINTO, PODE ESTAR ASSOCIADO A ALGUNS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE, COMO MELHORA DA CIRCULAÇÃO, AUMENTO DO COLESTEROL BOM (HDL) E PRESENÇA DE ANTIOXIDANTES, COMO O RESVERATROL. NO ENTANTO, ESSES POSSÍVEIS EFEITOS POSITIVOS SÓ APARECEM QUANDO O CONSUMO É REALMENTE MODERADO, GERALMENTE ATÉ UMA TAÇA POR DIA PARA MULHERES E ATÉ DUAS PARA HOMENS ADULTOS, E SEMPRE PARA PESSOAS QUE NÃO TENHAM CONTRAINDICAÇÕES MÉDICAS.

**É IMPORTANTE LEMBRAR QUE O
ÁLCOOL EM EXCESSO AUMENTA O
RISCO DE DOENÇAS DO FÍGADO,
PROBLEMAS CARDÍACOS,
DEPENDÊNCIA, ALGUNS TIPOS DE
CÂNCER E OUTROS DANOS À SAÚDE.
POR ISSO, NINGUÉM DEVE COMEÇAR A
BEBER VINHO APENAS POR CAUSA DE
BENEFÍCIOS À SAÚDE, E QUEM JÁ TEM
DOENÇAS CRÔNICAS, USA
MEDICAMENTOS OU ESTÁ GRÁVIDA
DEVE CONVERSAR COM UM
PROFISSIONAL DE SAÚDE ANTES DE
CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS. EM
RESUMO, O VINHO PODE FAZER PARTE
DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, MAS
NUNCA SUBSTITUI ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA, ATIVIDADE FÍSICA E
ACOMPANHAMENTO MÉDICO
REGULAR.**

CONSUMO IDEAL E RESPONSÁVEL DE VINHO

O CONSUMO IDEAL DE VINHO VARIA CONFORME PESO, SEXO, SAÚDE GERAL E USO DE MEDICAMENTOS, MAS EXISTEM REFERÊNCIAS AMPLAMENTE ACEITAS. EM ADULTOS SAUDÁVEIS, COSTUMA-SE CONSIDERAR COMO CONSUMO MODERADO ATÉ CERCA DE 1 TAÇA PADRÃO (150 ML) POR DIA PARA MULHERES E ATÉ 2 TAÇAS POR DIA PARA HOMENS, SEMPRE COM PELO MENOS DOIS DIAS NA SEMANA SEM ÁLCOOL. MESMO DENTRO DESSES LIMITES, O VINHO NÃO É ISENTO DE RISCOS: AUMENTA A CHANCE DE DEPENDÊNCIA, PROBLEMAS NO FÍGADO, SONO E ALGUNS TIPOS DE CÂNCER. GESTANTES, PESSOAS COM DOENÇAS DO FÍGADO, HISTÓRICO DE DEPENDÊNCIA QUÍMICA, USO DE CERTOS REMÉDIOS OU MENORES DE IDADE DEVEM EVITAR TOTALMENTE O ÁLCOOL. SE VOCÊ NÃO BEBE, NÃO HÁ RECOMENDAÇÃO PARA COMEÇAR A BEBER POR “BENEFÍCIOS À SAÚDE”. EM CASO DE DÚVIDA, CONVERSE COM UM MÉDICO PARA AVALIAR SUA SITUAÇÃO ESPECÍFICA.

CURIOSIDADES
FASCINANTES
SOBRE O
VINHO



O VINHO É UMA DAS BEBIDAS MAIS ANTIGAS DO MUNDO, COM REGISTROS DE PRODUÇÃO QUE REMONTAM A MAIS DE 8.000 ANOS NA REGIÃO DO CÁUCASO. CADA GARRAFA É O RESULTADO DE UMA COMBINAÇÃO ÚNICA DE UVA, CLIMA, SOLO E TÉCNICA DO ENÓLOGO, O QUE EXPLICA POR QUE DOIS VINHOS DA MESMA UVA PODEM SER TÃO DIFERENTES. A COR DO VINHO VEM PRINCIPALMENTE DA CASCA DA UVA: VINHOS BRANCOS PODEM SER FEITOS ATÉ DE UVAS TINTAS, DESDE QUE A CASCA SEJA RETIRADA RAPIDAMENTE.

EXISTEM MILHARES DE VARIEDADES DE UVAS VINÍFERAS, MAS APENAS ALGUMAS DEZENAS SÃO AMPLAMENTE USADAS NA PRODUÇÃO COMERCIAL. A TAÇA TAMBÉM INFLUENCIA A EXPERIÊNCIA: O FORMATO PODE CONCENTRAR AROMAS E DIRECIONAR O VINHO PARA DIFERENTES PARTES DA LÍNGUA. GUARDAR A GARRAFA DEITADA AJUDA A MANTER A ROLHA ÚMIDA, EVITANDO A ENTRADA DE AR. E, AO CONTRÁRIO DO MITO, A MAIORIA DOS VINHOS É FEITA PARA SER CONSUMIDA JOVEM, NOS PRIMEIROS ANOS APÓS O ENGARRAFAMENTO.

- VINHOS ESPUMANTES SÃO PRODUZIDOS COM UMA SEGUNDA FERMENTAÇÃO QUE GERA BOLHAS.
- O “TERROIR” COMBINA SOLO, CLIMA E TRADIÇÃO LOCAL.
- TEMPERATURA DE SERVIÇO CORRETA REALÇA AROMAS E SABORES.

TIPOS DE VINHOS E HARMONIZAÇÕES



VINHOS TINTOS

**LEVES (PINOT NOIR, GAMAY):
COMBINAM COM AVES ASSADAS,
MASSAS COM MOLHOS SUAVES,
QUEIJOS SEMICURADOS E
COGUMELOS.**

**MÉDIOS (MERLOT, TEMPRANILLO):
ÓTIMOS COM CARNES SUÍNAS, PIZZAS,
LASANHAS, EMBUTIDOS E QUEIJOS DE
SABOR MÉDIO.**

**ENCORPADOS (CABERNET SAUVIGNON,
MALBEC, SYRAH): IDEAIS PARA CARNES
VERMELHAS GRELHADAS, CHURRASCO,
CORDEIRO, PRATOS BEM TEMPERADOS
E QUEIJOS CURADOS.**

BRANCOS, ROSÉS E ESPUMANTES

BRANCOS LEVES (SAUVIGNON BLANC, VINHO VERDE): COMBINAM COM SALADAS, FRUTOS DO MAR, PEIXES GRELHADOS, CEVICHE E QUEIJOS FRESCOS.

BRANCOS ENCORPADOS (CHARDONNAY BARRICADO): VÃO BEM COM MASSAS CREMOSAS, RISOTOS, AVES COM MOLHOS RICOS E PEIXES MAIS GORDUROSOS.

ROSÉS: VERSÁTEIS COM PETISCOS, COMIDA MEDITERRÂNEA, PRATOS LEVES COM CARNE SUÍNA E CULINÁRIA ORIENTAL POUCO PICANTE.

ESPUMANTES: ÓTIMOS COM ENTRADAS, FRITURAS, CANAPÉS, SUSHI, SOBREMESAS LEVES E PARA BRINDAR EM QUALQUER OCASIÃO.

RECEITAS DELICIOSAS FEITAS COM VINHOS



RISOTO DE COGUMELOS AO VINHO BRANCO SECO

INGREDIENTES

PARA 4 PORÇÕES:

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ ARBÓREO
- 300 G DE COGUMELOS FRESCOS FATIADOS (SHIITAKE, SHIMEJI, PARIS OU MIX)
- 1 CEBOLA MÉDIA BEM PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO SECO
- 1,2 L DE CALDO DE LEGUMES OU FRANGO BEM QUENTE
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- SALSINHA FRESCA PICADA PARA FINALIZAR (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

1. AQUEÇA O CALDO EM UMA PANELA E MANTENHA EM FOGO BAIXO, SEMPRE QUENTE.
2. EM OUTRA PANELA LARGA, AQUEÇA O AZEITE COM 1 COLHER DE MANTEIGA E REFOGUE A CEBOLA ATÉ FICAR TRANSPARENTE. JUNTE O ALHO E REFOGUE RAPIDAMENTE.
3. ADICIONE OS COGUMELOS FATIADOS E SALTEIE POR ALGUNS MINUTOS ATÉ MURCHAREM LEVEMENTE.
4. ACRESCENTE O ARROZ ARBÓREO, MEXENDO BEM PARA ENVOLVER OS GRÃOS NA GORDURA E TOSTAR LEVEMENTE POR 1–2 MINUTOS.
5. DESPEJE O VINHO BRANCO SECO E MEXA ATÉ QUASE EVAPORAR.
6. COMECE A ADICIONAR O CALDO QUENTE, UMA CONCHA POR VEZ, MEXENDO SEMPRE EM FOGO MÉDIO. SÓ COLOQUE MAIS CALDO QUANDO O LÍQUIDO ANTERIOR TIVER SIDO QUASE TOTALMENTE ABSORVIDO.
7. REPITA O PROCESSO POR CERCA DE 18–20 MINUTOS, ATÉ O ARROZ FICAR CREMOSO E AL DENTE.
8. DESLIGUE O FOGO, JUNTE O RESTANTE DA MANTEIGA E O PARMESÃO RALADO, AJUSTANDO SAL E PIMENTA. MISTURE VIGOROSAMENTE PARA FICAR BEM CREMOSO.
9. FINALIZE COM SALSINHA PICADA E SIRVA IMEDIATAMENTE.

DICA: USE SEMPRE VINHO BRANCO SECO DE BOA QUALIDADE, POIS ELE INFLUENCIA DIRETAMENTE NO SABOR DO RISOTO.

CARNE DE PANELA AO VINHO TINTO COM LEGUMES RÚSTICOS



INGREDIENTES PARA A CARNE

- **1 KG DE ACÉM, MÚSCULO OU PALETA EM CUBOS GRANDES**
- **SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO**
- **2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO OU AZEITE**
- **1 CEBOLA GRANDE PICADA**
- **3 DENTES DE ALHO PICADOS**
- **2 COLHERES (SOPA) DE EXTRATO DE TOMATE**
- **1 FOLHA DE LOURO**
- **1 RAMO DE TOMILHO OU ALECRIM (OPCIONAL)**
- **1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO TINTO SECO**
- **2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA OU CALDO DE CARNE QUENTE**

PARA OS LEGUMES RÚSTICOS

- **3 BATATAS MÉDIAS EM CUBOS GRANDES**
- **2 CENOURAS EM RODELAS GROSSAS**
- **1 MANDIOQUINHA OU BATATA-DOCE EM PEDAÇOS (OPCIONAL)**
- **1 COLHER (SOPA) DE AZEITE**
- **SAL, PIMENTA-DO-REINO E ERVAS SECAS A GOSTO.**

MODO DE PREPARO

CARNE DE PANELA

1. TEMPERE A CARNE COM SAL E PIMENTA. AQUEÇA UMA PANELA DE FUNDO GROSSO, ADICIONE O ÓLEO E DOURE OS CUBOS DE CARNE EM FOGO ALTO, EM ETAPAS, PARA SELAR BEM TODOS OS LADOS. RESERVE.

2. NA MESMA PANELA, REFOGUE A CEBOLA ATÉ FICAR DOURADA. JUNTE O ALHO E O EXTRATO DE TOMATE, MEXENDO POR 1–2 MINUTOS.

3. VOLTE A CARNE PARA A PANELA, ACRESCENTE O VINHO TINTO E RASPE O FUNDO PARA SOLTAR OS SABORES. DEIXE FERVER POR ALGUNS MINUTOS PARA O ÁLCOOL EVAPORAR.

4. ADICIONE O LOURO, AS ERVAS E A ÁGUA OU CALDO QUENTE. ABAIXE O FOGO, TAMPE E COZINHE POR CERCA DE 1H30, MEXENDO ÀS VEZES, ATÉ A CARNE FICAR BEM MACIA. SE NECESSÁRIO, ACRESCENTE UM POUCO MAIS DE ÁGUA.

LEGUMES RÚSTICOS

5. ENQUANTO A CARNE COZINHA, MISTURE OS LEGUMES COM AZEITE, SAL, PIMENTA E ERVAS. LEVE AO FORNO PRAQUECIDO A 200 °C POR 30–40 MINUTOS, MEXENDO NA METADE DO TEMPO, ATÉ DOURAREM POR FORA E FICAREM MACIOS POR DENTRO.

6. AJUSTE O SAL DO MOLHO DA CARNE, SIRVA A CARNE BEM QUENTE COM O MOLHO POR CIMA E ACOMPANHE COM OS LEGUMES RÚSTICOS ASSADOS.

FRANGO AO MOLHO DE VINHO E ERVAS FRESCAS



INGREDIENTES:

- **1 KG DE COXAS E SOBRECOXAS DE FRANGO, SEM PELE**
- **2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA**
- **2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA**
- **1 CEBOLA MÉDIA PICADA**
- **3 DENTES DE ALHO PICADOS**
- **1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO TINTO SECO**
- **1 XÍCARA (CHÁ) DE CALDO DE FRANGO**
- **1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO (OPCIONAL, PARA ENGROSSAR)**
- **2 RAMOS DE ALECRIM FRESCO**
- **4 RAMOS DE TOMILHO FRESCO**
- **2 FOLHAS DE LOURO**
- **SALSINHA FRESCA PICADA A GOSTO**
- **SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO**

• **MODO DE PREPARO:**

A. TEMPERE O FRANGO COM SAL E PIMENTA-DO-REINO. DEIXE DESCANSAR POR PELO MENOS 15 MINUTOS.

B. AQUEÇA O AZEITE E 1 COLHER DE MANTEIGA EM UMA PANELA LARGA OU FRIGIDEIRA FUNDA. DOURE BEM OS PEDAÇOS DE FRANGO DE TODOS OS LADOS. RETIRE E RESERVE.

C. NA MESMA PANELA, ADICIONE A CEBOLA E REFOGUE ATÉ FICAR TRANSPARENTE. JUNTE O ALHO E REFOGUE POR MAIS 1 MINUTO, SEM DEIXAR QUEIMAR.

D. SE DESEJAR O MOLHO MAIS ESPESSO, POLVILHE A FARINHA DE TRIGO SOBRE A CEBOLA E O ALHO, MEXENDO BEM POR 1 MINUTO.

- **ACRESCENTE O VINHO TINTO, RASPANDO O FUNDO DA PANELA PARA SOLTAR OS SABORES. DEIXE FERVER POR 2–3 MINUTOS PARA O ÁLCOOL EVAPORAR.**
- **JUNTE O CALDO DE FRANGO, O ALECRIM, O TOMILHO E O LOURO. MISTURE E VOLTE O FRANGO PARA A PANELA, ACOMODANDO OS PEDAÇOS NO MOLHO.**
- **COZINHE EM FOGO BAIXO, COM A PANELA SEMI-TAMPADA, POR CERCA DE 30–40 MINUTOS, VIRANDO O FRANGO NA METADE DO TEMPO, ATÉ QUE ESTEJA MACIO E O MOLHO REDUZIDO.**
- **FINALIZE COM A COLHER RESTANTE DE MANTEIGA E A SALSINHA FRESCA PICADA, AJUSTANDO O SAL E A PIMENTA SE NECESSÁRIO.**
- **SIRVA O FRANGO BEM QUENTE, REGADO COM O MOLHO DE VINHO E ERVAS, ACOMPANHADO DE PURÊ DE BATATAS, ARROZ BRANCO OU LEGUMES SALTEADOS.**

SPAGHETTI AO MOLHO DE VINHO, ALHO E CAMARÕES



INGREDIENTES

PARA 2 A 3 PORÇÕES:

- 250 G DE SPAGHETTI
- 300 G DE CAMARÕES MÉDIOS LIMPOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 4 A 5 DENTES DE ALHO FATIADOS OU PICADOS
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO SECO
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA DO COZIMENTO DO MACARRÃO
- SUCO DE 1/2 LIMÃO (OPCIONAL)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- PIMENTA CALABRESA A GOSTO (OPCIONAL)
- SALSINHA OU CEBOLINHA PICADA PARA FINALIZAR
- QUEIJO PARMESÃO RALADO A GOSTO (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

1. COZINHE O SPAGHETTI EM ÁGUA FERVENTE BEM SALGADA ATÉ FICAR AL DENTE. RESERVE 1/2 XÍCARA DA ÁGUA DO COZIMENTO E ESCORRA O RESTANTE.

2. TEMPERE OS CAMARÕES COM SAL, PIMENTA E UM FIO DE AZEITE. RESERVE POR ALGUNS MINUTOS.

3. EM UMA FRIGIDEIRA GRANDE, AQUEÇA O AZEITE E METADE DA MANTEIGA. DOURE RAPIDAMENTE OS CAMARÕES EM FOGO ALTO (1 A 2 MINUTOS DE CADA LADO). RETIRE E RESERVE.

4. NA MESMA FRIGIDEIRA, ABAIXE O FOGO, ACRESCENTE O ALHO E DEIXE PERFUMAR SEM QUEIMAR. SE QUISER, ADICIONE PIMENTA CALABRESA.

5. JUNTE O VINHO BRANCO, RASPE O FUNDO DA FRIGIDEIRA E DEIXE REDUZIR POR 2 A 3 MINUTOS. ACRESCENTE A ÁGUA DO COZIMENTO DO MACARRÃO E O RESTANTE DA MANTEIGA, MEXENDO ATÉ FORMAR UM MOLHO LEVEMENTE ENCORPADO.

6. VOLTE OS CAMARÕES PARA A FRIGIDEIRA, AJUSTE O SAL, FINALIZE COM O SUCO DE LIMÃO (SE USAR) E A SALSINHA.

7. MISTURE O SPAGHETTI AO MOLHO, ENVOLVENDO BEM A MASSA. SIRVA IMEDIATAMENTE COM MAIS ERVAS FRESCAS E PARMESÃO RALADO, SE DESEJAR.

PERA AO VINHO TINTO COM ESPECIARIAS E CREME LEVE



PARA AS PERAS:

- 4 PERAS FIRMES (TIPO WILLIAMS OU ROCHA), DESCASCADAS E INTEIRAS, COM O CABO
- 750 ML DE VINHO TINTO SECO
- 150–200 G DE AÇÚCAR (AJUSTE AO SEU GOSTO)
- 1 PAU DE CANELA
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 2 ESTRELAS DE ANIS
- 1 TIRA LARGA DE CASCA DE LARANJA
- 1 TIRA LARGA DE CASCA DE LIMÃO (OPCIONAL)
- 1 PEDAÇO PEQUENO DE GENGIBRE FRESCO (OPCIONAL)



PARA O CREME LEVE:

- 200 ML DE CREME DE LEITE FRESCO (OU NATA PARA BATER)
- 1–2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR DE CONFEITEIRO
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA (OU SEMENTES DE 1/2 FAVA)
- RASPAS FINAS DE LARANJA OU LIMÃO (OPCIONAL)



MODO DE PREPARO

1. COZINHAR AS PERAS NO VINHO EM UMA PANELA MÉDIA, COLOQUE O VINHO TINTO, O AÇÚCAR, A CANELA, OS CRAVOS, O ANIS-ESTRELADO, AS CASCAS DE LARANJA E LIMÃO E O GENGIBRE. AQUEÇA EM FOGO MÉDIO ATÉ O AÇÚCAR DISSOLVER E COMEÇAR A FERVER LEVEMENTE.

DISPONHA AS PERAS EM PÉ DENTRO DA PANELA, AJUSTANDO PARA QUE FIQUEM PARCIALMENTE COBERTAS PELO LÍQUIDO. COZINHE EM FOGO BAIXO POR CERCA DE 20–30 MINUTOS, VIRANDO AS PERAS DE TEMPOS EM TEMPOS, ATÉ QUE FIQUEM MACIAS AO ESPETAR COM UM GARFO, MAS AINDA FIRMES.



2. REDUZIR A CALDA

RETIRE AS PERAS COM CUIDADO E RESERVE. COE O LÍQUIDO, VOLTE À PANELA E DEIXE FERVER EM FOGO MÉDIO ATÉ REDUZIR E ENGROSSAR LEVEMENTE, FORMANDO UMA CALDA BRILHANTE.

3. PREPARAR O CREME LEVE

EM UMA TIGELA BEM FRIA, BATA O CREME DE LEITE COM O AÇÚCAR DE CONFEITEIRO E A BAUNILHA ATÉ OBTER UM PONTO DE CREME LEVE E AERADO, NÃO MUITO FIRME. SE DESEJAR, ACRESCENTE RASPAS CÍTRICAS.

4. MONTAGEM

SIRVA CADA PERA EM UM PRATO, REGUE COM A CALDA DE VINHO TINTO E FINALIZE COM UMA COLHERADA GENEROSA DE CREME LEVE AO LADO OU POR CIMA. DECORE COM UM PAU DE CANELA OU RASPAS DE LARANJA E SIRVA MORNO OU EM TEMPERATURA AMBIENTE.

MOLHO DE VINHO PARA ACOMPANHAR QUEIJOS E FRIOS



MODO DE PREPARO

1. EM UMA PANELA PEQUENA, COLOQUE O VINHO TINTO, A ÁGUA, O AÇÚCAR, AS FRUTAS SECAS, A CANELA, OS CRAVOS E A PITADA DE SAL. MISTURE BEM.

2. LEVE AO FOGO MÉDIO ATÉ COMEÇAR A FERVER. ASSIM QUE FERVER, ABAIXE O FOGO E COZINHE POR 10–15 MINUTOS, MEXENDO DE VEZ EM QUANDO, ATÉ REDUZIR E ENGROSSAR LEVEMENTE, COM TEXTURA DE CALDA RALA.

3. SE DESEJAR, ACRESCENTE O VINAGRE BALSÂMICO E AS RASPAS DE LARANJA OU LIMÃO NOS ÚLTIMOS 2–3 MINUTOS DE COZIMENTO PARA DAR BRILHO E AROMA.



CLIQUE E COMPRE EBOOKS

TALVEZ VOCÊ GOSTE DESTE LIVRO:

SAIBA MAIS

