

## CORREIO INDICA

# Almoço especial

Comemore o Dia dos Pais em casa. Prepare um almoço simples e saboroso neste domingo, com dicas do chef Theo Marques, do grupo Papá

Isabela Berrogain

Que domingo é dia de almoçar em família, todo mundo já sabe. Neste fim de semana, no entanto, o sentimento é ainda mais latente. Com a chegada do Dia dos Pais, os restaurantes da cidade lotam de pessoas que desejam comemorar a data especial em grande estilo. Aos que preferem fugir das filas e tempo de espera, a solução pode ser se aventurar na cozinha. Por isso, à convite do *Divirta-se Mais*, o chef Theo Marques, do grupo Papá, compartilha receitas para um simples e saboroso almoço, com direito à entrada, prato principal e sobremesa.

A indicação do chef para o fim de semana de comemoração é um menu de três etapas, começando pela guacamole. Quando se trata da iguaria tipicamente mexicana, a dica de Theo é acertar o ponto do abacate. “É preciso usar o abacate já maduro

e, quando for misturar os ingredientes, deve-se fazer levemente, para o abacate não quebrar. Ele não pode virar aquela pasta”, explica.

Após a mistura da fruta com o tomate, cebola roxa e cheiro verde fatiados, a receita deve ser finalizada com 15ml de azeite de oliva e sal e pimenta-do-reino a gosto. “Eu e meus filhos amamos comer a guacamole acompanhada

ARQUIVO PESSOAL



**Chef Theo Marques, do grupo Papá, compartilha receitas para quem deseja se aventurar na cozinha com os filhos**

## INGREDIENTES

### GUACAMOLE

- 1 unidade de abacate
- 1 unidade de cebola-roxa
- 1/2 maço de cheiro-verde
- 1 unidade de tomate sem caroço
- 15 ml de azeite de oliva
- 2 ml de suco de limão
- Sal
- Pimenta-do-reino

### NHOQUE DE BATATA AO MOLHO À BOLONHESA

- 1kg de batata
- 80g de farinha de trigo
- 200g de parmesão

- 3g de sal refinado
- 50g de manteiga
- 1kg de carne moída
- 100g de cenoura picada
- 1 unidade de cebola
- 3 dentes de alho picado
- 50ml de azeite
- 1g de pimenta-do-reino

### PUDIM DE LEITE

- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos
- 710g de leite integral
- 50g de açúcar refinado
- 10 ml de água morna

por Doritos. A gente faz a festa”, sugere.

No nhoque, a atenção é virada para o molho à bolonhesa. “É preciso colocar na panela 50 ml de azeite, três dentes de alho picados e cebola refogada na panela. Quando a cebola murchar, durante o processo de refogamento, a gente coloca 100g de cenoura picada, também para refogar. Depois, é a vez do quilo de

carne moída. Com todos os ingredientes misturados, é só esperar dourar bem”, descreve Theo. Para uma receita ainda mais simples, o chef indica a utilização dos molhos de tomate prontos, de supermercado.

O pudim, por sua vez, deve ser assado por volta de 35 a 40 minutos, em uma temperatura de 150° a 160°. “Eu gosto de bater todos os ingredientes no liquidificador, o leite condensado, os ovos e o leite. Eu costumo deixar batendo por pelo menos cinco minutos, para não ficar com aquele gosto de ovo. Enquanto isso, eu pego 10 ml de água, deixo ferver e, ao chegar no ponto de fervura, eu desligo”, detalha.

“Em outra panela, eu coloco o açúcar e ligo o fogo para fazer o caramelo. Quando ele ficar marrom e começar a produzir um tipo de espuma, é só colocar a água fervida e ir mexendo com a espátula de silicone”, diz. O caramelo, por fim, será colocado na forma onde o pudim será assado.