

CORREIO INDICA

Tainá Hurtado*

Tradição do jantar de réveillon, a lentilha simboliza prosperidade e fartura. Para começar 2025 da melhor forma, aprenda como deixar o alimento ainda mais saboroso e inovar na noite da virada

Fartura com LENTILHA

Perto de começar um novo ano, desejos e sonhos começam a ser pedidos para o ciclo que se inicia. Certos hábitos são indispensáveis e onipresentes nas casas brasileiras quando se trata de garantir saúde e boas energias. Uma dessas tradições é a lentilha típica do jantar de réveillon, consumida na noite de virada para atrair prosperidade e fartura para o próximo ano.

O costume chegou no Brasil pelos imigrantes italianos, mas se fixou como um dos rituais brasileiros na passagem do ano. Além das crenças sobre o alimento, a lentilha é uma leguminosa altamente nutritiva e extremamente versátil, que pode ser preparada de várias formas e em diferentes receitas, satisfazendo todos os gostos.

Seja qual for a receita escolhida para virar o ano, é importante estar atento ao preparo da lentilha, que deve ficar de molho por uma a duas horas, e ao ponto ideal do grão. “Ela deve estar macia, mas sem desmanchar. Geralmente, isso leva cerca de 20 a 25 minutos de cozimento”, afirma o chef Gabriel Bla’s, do restaurante Bla’s Cozinha de Cultura.



Para garantir mais sabor ao prato, Gabriel indica cozinhar a lentilha em um refogado de cebola, alho, bacon, linguiça ou em um caldo caseiro em vez de água, e finalizar o prato com cheiro-verde e um fio de

azeite. “Para inovar, acrescente cogumelos salteados, raspas de limão siciliano, um toque com leite de coco ou transforme em um purê cremoso como acompanhamento”, ressalta. De todas as opções, a dica do

chefe para a virada de ano é a salada de lentilha que, além do preparo simples, garante frescor e prosperidade para o novo ano.

*Estagiária sob a supervisão de Nahima Maciel

RECEITA

Salada de Lentilha

Ingredientes:

- 2 xícaras de lentilha
- 1 folha de louro
- 1 cebola roxa pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara de nozes ou castanhas picadas
- 1/2 xícara de uvas-passas ou cranberries secas
- 1/2 xícara de queijo feta ou ricota esfarelada
- 1/2 xícara de salsinha ou hortelã picada
- Suco de 1 limão-siciliano
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

- Cozinhe a lentilha com a folha de louro em água com sal até ficar macia, mas firme (cerca de 20 minutos). Escorra e reserve.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola rapidamente.
- Em uma tigela grande, misture a lentilha com as nozes, as uvas-passas e o queijo.
- Adicione a cebola refogada, a salsinha e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta.
- Misture bem e leve à geladeira por pelo menos uma hora antes de servir.

Dica: Sirva como entrada ou acompanhamento.