

RECEITAS, BEM ESTAR, MODA, BELEZA, MOTORES... são parte das coisas que dão prazer à vida. Um guia prático que todas as semanas vai orientá-lo nestas escolhas quotidianas.

ESTILOS



trufas

É agora ou nunca. Raras, e por isso muito cobiçadas, saem da terra para as mãos de *chefs* consagrados, como Ljubomir Stanisc, que as transformam em pratos sofisticados. As receitas já seguir.



RECEITAS DO CHEF
LJUBOMIR STANISIC

RESTAURANTE BISTRO 100 MANEIRAS
LARGO DA TRINDADE, 9, CHIADO, EM LISBOA

VIEIRA E TRUFA MARINADAS COM PESTO DE AVELÃ

- 4 vieiras
- 1 trufa negra
- 30 g de miolo de avelã sem pele
- 50 ml de óleo de grainha de uva
- 50 ml de óleo de trufa

PARA O PESTO

- 5 g de manjeriço
- 3 g de cebolinho
- 30 g de queijo Grana Padano ralado

PARA A MARINADA

- sumo de 1/2 lima
- folhas de 1 rama de tomilho
- 25 ml de óleo de trufa

Para o pesto

junte todos os ingredientes e triture-os (na 123 ou na Bimby), até formar uma pasta, isto no mais curto espaço de tempo possível de modo a não perder a clorofila. Tempere

com sal e pimenta.

Fatie as vieiras, passe-as brevemente pela marinada (15 segundos), retire e tempere com flor de sal e pimenta preta. Lamine a trufa e monte conforme a foto.

LEITE-CREME DE BAUNILHA E TRUFA QUEIMADA

- 200 ml de natas
- 36 g de açúcar baunilhado
- 36 g de gema de ovo vagem de baunilha
- 1/4 de trufa negra laminada
- 2 colheres de chá de tartufo
- açúcar amarelo q.b.

Bata as gemas com o açúcar. Junte as natas com a baunilha e leve a lume brando, mexendo sempre até engrossar. Retire do lume e envolva o tartufo. Divida em partes iguais, coloque em dois recipientes e leve ao forno em banho maria durante 35 minutos a 135°C. Coloque a trufa laminada, o açúcar amarelo e queime.



OVO DE PATA COM COGUMELOS E ESPUMA DE BATATA

- 2 ovos de pata escalfados
- 300 g de cogumelo-ostrea
- 1 chalota picada
- 1 dente de alho picado
- salsa picada
- 1/2 trufa negra

PARA A AREIA DE BROA

- 1/4 de broa de milho
- raspa de 1/2 lima
- 2 colheres de chá de mel
- 2 colheres de chá de manteiga
- 1 pitada de pimenta-da-jamaica moída
- sal q.b.

PARA A ESPUMA DE BATATA

- 300 g de batata primor
- 2 alhos inteiros
- 1 folha de louro
- 1 rama de tomilho
- 25 cl de nata
- fio de azeite
- sal e pimenta

Para a areia de broa

Leve a broa, cortada em pedaços, a secar no forno e triture até ficar com aspeto de pão grosseiramente ralado. Numa frigideira, derreta a manteiga, junte a broa triturada, a raspa de lima, o mel, a pimenta-da-jamaica

e envolva tudo muito bem. Deixe arrefecer.

Para a espuma de batata

Coza a batata com pele em água temperada com sal grosso, junto com o alho inteiro, o louro, o tomilho e o fio de azeite. Depois de cozida, retire a pele e reserve a água da cozedura. Triture a batata junto com a nata e a pouco e pouco vá juntando pequenas quantidades da água da cozedura, até obter uma consistência cremosa. Tempere com sal, pimenta e um pouco de noz-moscada moída. Coloque o preparado num sifão

de 0,5l com uma carga de gás. Lamine os cogumelos e leve a saltar com a chalota e o alho picados, tempere com sal e pimenta. Retire do lume e envolva com salsa picada a gosto. Disponha os cogumelos no fundo de um prato em forma de ninho, disponha o ovo escalfado no centro do "ninho" e a espuma de batata à volta do ovo, de modo a deixar o ovo saliente e visível. Tempere o ovo com flor de sal e pimenta e regue com um fio de óleo de trufa. Para finalizar, lamine a trufa por cima de tudo.

VITERRA

ENERGIA TESTADA PELA VIDA

QUANDO A VIDA PEDE MAIS,
VITERRA
PUXA POR SI



NOVO



ENERGIA
DIÁRIA



OSSOS
SAUDÁVEIS



MEMÓRIA



CORAÇÃO
SAUDÁVEL



Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

MULTIVITAMÍNICO DIÁRIO
À venda em Farmácias e Espaços de Saúde.