

Gastronomia&



Os sabores da Serra da Mantiqueira na fabulosa cozinha de Anouk Migotto

Chef do restaurante cartão de visitas de Santo Antônio do Pinhal traz uma receita de alcachofra e risoto de flores

Da Redação

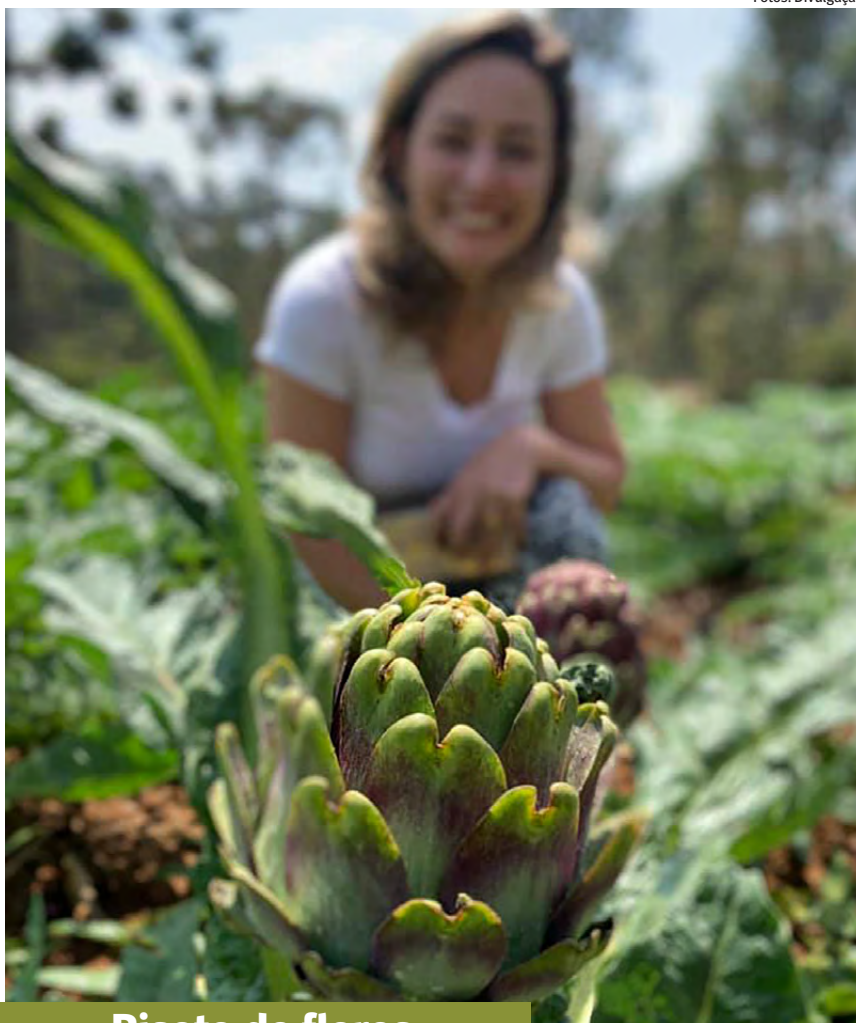
RMVALE

Chef Anouk Migotto é sinônimo de sucesso e determinação. A paixão pela cozinha veio logo no início da caminhada, na infância. Como todo bom profissional que concebe seu dom, ela percebeu-se cozinheira e nunca mais conseguiu se afastar dos fogões. Mãe de 4 filhas, formada em Gastronomia pelo

SENAC, acumula duas décadas de experiência como proprietária de restaurantes. Filha de pais franceses, recebeu da ascendência forte influência dessa culinária. “Tanto técnicas, quanto a valorização de produtos e o cuidado para o não desperdício, aprendi com meus pais”, conta a chef. O restaurante

Donna Pinha, cartão de visitas da bucólica Santo Antônio do Pinhal, na Serra da Mantiqueira, é a plataforma para apresentar seu trabalho, sua pesquisa e escolhas, renovadas todos os dias para desvendar os sabores da região. Diz Anouk: “Santo Antônio do Pinhal é o chão que me inspira, renova minhas

energias, onde eu planto, cultivo, colho e cuido”. Durante a pandemia, a chef saiu do universo das receitas culinárias e passou a conceber sua forma para enfrentar a crise e encorajar as pessoas. Lançou um manual, “Confissões da Chef Anouk Migotto”, com seis dicas para manter o equilíbrio e enfrentar a crise da Covid-19, tendo empatia como a palavra de ordem. No auge da crise sanitária, precisou fechar temporariamente o restaurante. Mas engana-se quem pensa que a empresária deixou de “arregaçar as mangas” – literalmente! De casa, a chef investiu o tempo em novas receitas –compartilhadas nas redes sociais–, traçou novos projetos, foi atrás de ajuda financeira e realizar, empreender. “Gaste sua energia em soluções, pois o problema você já sabe e este não precisa ser o foco. Foque nas soluções!”, ressaltou à nossa reportagem. Para Migotto o momento é de acreditar, manter a calma e, principalmente, filtrar quem caminha junto tanto pessoal como profissionalmente. “Aproveite para selecionar quem está ao seu lado e quem não está”, diz Anouk. Para a **Metrópole Magazine** uma receita de alcachofra e um delicioso risoto de flores.



Alcachofra

- 1 alcachofra
- Água q.b.
- ½ limão

Modo de preparo da alcachofra: Dica para a hora das compras, as pétalas ou folhas da alcachofra precisam estar firmes, vistosas, brilhantes e bonitas. Evite flores murchas. Lavar em água corrente, corte o talo de forma que ela fique em pé no prato e a ponta para poder rechear com mais facilidade. Em uma panela de pressão coloque elas para cozinhar com meio limão e água até que cubra parcialmente. Assim que a panela de pressão apitar, desligue, retire a pressão e veja se está cozida e se as folhas internas estão saindo com facilidade. Se sim, retire a água quente e ainda morna abra-as e remova do miolo os pistilos duros e fibrosos que não são consumidos e reserve para rechear. Se não estiverem no ponto ainda, deixe a panela aberta e termine a cocção acompanhando, pois este processo é muito rápido.

Risoto de flores

- 2 xícaras (chá) de arroz negro
- 5 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1 colher (chá) de manteiga
- 4 alcachofras em conserva
- 1/2 xícara (chá) de parmesão ralado
- Flores comestíveis para enfeitar
- Sal a gosto

Modo de preparo: Cozinhar o arroz negro em panela de pressão. Após 5 minutos de pressão, desligar e retirar a pressão. Pode ser feito em panela normal, mas demora um pouco. Quando o grão estiver macio está no ponto. Diferente do arbóreo, ele é um grão mais firme muito parecido com o integral.

Arroz pronto ao dente: Coloque em uma panela com o molho de tomate e as alcachofras cortadas e vá misturando até que o arroz fique no seu ponto desejado macio e com um leve creme, incorpore a manteiga e o parmesão ao final até que o queijo derreta por completo. Se precisar acrescentar água neste momento, acrescente, mas aos poucos para ficar macio. Sal somente se houver necessidade, pois o queijo é salgado. Sirva dentro da flor da alcachofra se preferir e flores comestíveis para enfeitar. ■