



CAPA



# SÓNIA CARVALHO

## DOCES LEGUMES

Os doces saborosos e nutritivos que Sónia confecciona também brilham na apresentação, não fosse a decoração de bolos uma das suas paixões. Numa das receitas que partilhou com a Evasões, a doceira ensina a fazer bolo de espinafres, de cor bem vibrante, onde a premissa de que o bom pode ser saudável é levada à letra. TEXTO DE ANA RITA COSTA

**H**á mais de 15 anos, Sónia Carvalho trocou o design de moda por outro trabalho criativo, que desde logo a conquistou, o cake design. Tudo se iniciou quando a filha nasceu: “Comecei a fazer bolos em casa e a decorá-los. Descobri que fazer flores para os bolos é das coisas que mais

me acalmam», conta, com um sorriso. Pouco tempo depois, os bolos passaram da cozinha lá de casa para a montra da cafetaria que abriu na zona oriental de Guimarães, afastada do rebuliço do centro histórico, e onde também passou a dedicar-se ao serviço de catering e aos projetos de cake design.

No ano passado, a doceira abriu um novo espaço, maior, a apenas alguns metros da morada original, mas não mudaram os doces de apresentação cuidada e sabor que não desilude. Sónia procura equilibrar as sobremesas mais gulosas com sugestões “mais nutritivas e saudáveis”. Porque tudo tem de ter regra.

FOTOGRAFIA DE MIGUEL PEREIRA GIE OR





**A CARREIRA  
COMO DESIGNER  
DE MODA FOI  
TROCADA HÁ 15 ANOS  
POR OUTRA MAIS  
DOCE: O CAKE DESIGN**

## MAGENTA CAKE STORE

Magenta é a cor que dá nome à cafetaria que Sónia comanda na Cidade-Berço, mas lá dentro predominam tons pastel de verde e castanho, iluminados pelas grandes janelas, numa composição acolhedora. Na parede ao fundo da sala está ainda uma exposição de fotografia muito especial. O autor é Alexandre Coelho Lima, o marido de Sónia.



## ENCOMENDAS

COM O SERVIÇO DE CAFETARIA SÚSPENSO, SÓNIA CONTINUA A TRABALHAR PARA DAR RESPOSTA A ENCOMENDAS DE COMIDA PARA FORA, BOLOS, TARTES E AO SERVIÇO DE CAKE DESIGN. BASTA ENVIAR UM E-MAIL COM O QUE SE PRETENDE E ESPERAR A CONFIRMAÇÃO.

## Tarte de abóbora e canela

### Base

#### Ingredientes:

260g farinha; 1/2 colher de chá de sal; 110g de manteiga; 1 colher de chá de açúcar amarelo; 3 colheres de sopa de água

### Preparação:

Misturar tudo com a mão até ficar uma massa sem colar. Forrar uma tarteira de fundo amovível com papel vegetal. Estender a massa numa superfície enfarinhada com a ajuda do rolo da massa. Fazer um círculo com o diâmetro aproximado da tarteira. Colocar a massa na tarteira, pressionando dos lados para moldar. Cortar o excesso. Colocar feijão ou grão cru para fazer peso na base da massa e levar ao forno a 200°C 10 minutos.

### Recheio

#### Ingredientes:

600g de abóbora laranja madura e triturada (usar um robô de cozinha ou uma varinha-mágica); 4 ovos; 235ml de leite evaporado; 180g de açúcar; 1 colher de chá de sal; 1 colher de chá de canela em pó; 1 colher de sopa de farinha de trigo

### Preparação:

Misturar tudo, exceto a farinha, num robô de cozinha ou com a varinha-mágica até ficar um creme sem grumos. Acrescentar a farinha peneirada e envolver bem. Verter o recheio na tarteira, pincelar as pontas da massa com água fria e levar ao forno a 180°C durante 45 a 55 minutos. Atenção às pontas da massa: se vir que estão a queimar, vá pincelando com água fria. Deixar arrefecer durante 10 minutos e levar ao frigorífico até arrefecer totalmente para desenformar.

### Natas batidas

#### Ingredientes:

1 pacote de natas 30% gordura; 1 colher de sopa de açúcar

### Preparação:

Bater as natas bem frias até ficarem no ponto desejado. Acrescentar o açúcar aos poucos, batendo sempre até estar dissolvido. Levar ao frigorífico. Servir a tarte com as natas batidas e canela em pó.



## 🏠 Bolo de espinafres e cobertura de cacau

### Bolo

#### Ingredientes:

150g de folhas de espinafre; 150g de óleo de coco; 200g de açúcar amarelo; 175g de farinha integral; 1 colher de chá de fermento; 6 ovos grandes

### Preparação:

Triturar os espinafres com o óleo num robô de cozinha ou com a varinha-mágica. Bater os ovos com o açúcar até ficar um creme fofo. Juntar a mistura dos espinafres e envolver bem. Acrescentar a farinha e o fermento e misturar delicadamente. Untar uma forma de bolo inglês com um pouco de óleo de coco e levar a massa ao forno a 180°C durante 25 a 35 minutos.

### Cobertura

#### Ingredientes:

70ml de leite vegetal; 30g de óleo de coco; 30g de açúcar amarelo; 40g de cacau em pó

### Preparação:

Misturar tudo numa panela, levar ao lume médio mexendo sempre até engrossar. Desenformar o bolo e servir com a cobertura ainda quente.

CAPA



## ANA MAIO

### O LADO ROSA DA VIDA

As lojas da Miss Pavlova podem estar fechadas, mas a fundadora, Ana Maio, ainda nos adoça os dias, ao mostrar como fazer minipavlovas e eton mess de forma simples e prática. TEXTO DE **CARINA FONSECA**

**A** fundadora da Miss Pavlova, Ana Maio, encerrou temporariamente as suas lojas, mas continua a alegrar os dias de quem a segue no Instagram, onde ensina a confeccionar doces - como as minipavlovas e o eton mess cujas receitas aqui partilha. "São perfeitas para as pessoas fazerem em casa, porque os ingredientes fazem parte da despensa de todos nós", e as pavlovas que saírem partidas ainda podem ser usadas no eton mess, explica a empresária, que procura sempre o lado rosa da vida.

FOTOGRAFIA: PEDRO CORREIA/GI + FOTOS DE DAS SOBREMESAS





## PAVLOVAS E OUTROS MIMOS BREVEMENTE EM CASA

A Miss Pavlova tem duas lojas: uma no NorteShopping e outra, inaugurada no início de março, na Rua do Almada, no Porto. Em maio, conta retomar a produção, passando a aceitar encomendas para takeaway e entrega ao domicílio.



### OFERTA ALARGADA

COM A ABERTURA DA NOVA LOJA DA MISS PAVLOVA NA BAIXA, REFORÇOU-SE A APOSTA NOS PRODUTOS DE PEQUENO-ALMOÇO E LANCHE, COMO CROISSANTS, MACARONS OU MENUS DE BRUNCH.

## DOCES PERFEITOS PARA FAZER EM CASA COM INGREDIENTES PRESENTES EM QUALQUER DESPENSA



## 🏠 Eton mess com ovos moles e amêndoa caramelizada

### Ovos moles

#### Ingredientes:

100g gemas; 100g açúcar; 50ml água

#### Preparação:

Num tacho, juntar o açúcar e a água, envolver e não mexer mais. Deixar ferver até formar uma calda de açúcar. Quando a calda chegar ao ponto pérola ou à temperatura de 108°C, verter a mesma às gemas, em fio e sem parar de mexer. Pôr o preparado no tacho usado anteriormente. Em lume baixo, com vara de arames, sem parar de mexer, deixar engrossar até ferver. Verter para um recipiente e deixar arrefecer.

### Amêndoas caramelizadas

#### Ingredientes:

125g ; amêndoas sem casca; 50g açúcar

#### Preparação:

Num tacho, verter o açúcar e, em lume brando, deixar formar caramelo. Paralelamente, tostar as amêndoas no forno ou numa frigideira. Quando o caramelo estiver pronto, verter as amêndoas para o tacho e envolver com uma espátula. Pôr as amêndoas num tabuleiro com papel vegetal e deixar arrefecer. Cortar grosseiramente.

### Eton mess

#### Ingredientes:

Pavlova; natas; ovos moles ; amêndoas caramelizadas

#### Preparação:

Bater as natas, sem adicionar açúcar, e reservar. Num copo, fazer camadas, começando pela pavlova esmigalhada, seguida das natas, dos ovos moles e da amêndoa caramelizada.



## 🏠 Minipavlovas com curd de limão e mirtilos frescos

### Pavlovas

#### Ingredientes:

4 claras; 220g de açúcar branco; 2 colheres de chá de farinha Maizena ; 1 colher de chá de vinagre

#### Preparação:

Pré-aquecer o forno a 180°C. Numa batedeira, bater as claras. Aos poucos, adicionar o açúcar, sem parar de bater. Aumentar a velocidade e bater mais 3/5 minutos, até formar picos firmes. Acrescentar o vinagre e bater. Adicionar a farinha Maizena peneirada e envolver com uma espátula, ou na batedeira, a baixa velocidade. Forrar um tabuleiro com papel vegetal. Pôr o merengue num saco de pasteleiro e fazer pequenos globos, alisando o topo de forma côncava. Baixar a temperatura do forno para 150°C e levar a cozer 30 minutos. Desligar e deixar a porta entreaberta, até as mini pavlovas arrefecerem.

### Curd de limão

#### Ingredientes:

7 gemas; 100ml sumo de limão; 150g açúcar ; 75g manteiga

#### Preparação:

Num tacho, dissolver o sumo de limão, a manteiga e o açúcar em lume médio, sem deixar ferver. Verter um terço deste preparado às gemas, em fio e sem parar de mexer. Juntar ao preparado anterior, em fio e sem parar de mexer. Em lume baixo, com vara de arames, mexer sempre e deixar engrossar até ferver. Peneirar o preparado, verter para um recipiente e deixar arrefecer.

### Para finalizar

#### Ingredientes:

Pavlova; natas; iogurte grego; curd limão; mirtilos frescos

#### Preparação:

Bater as natas sem adicionar açúcar. Juntar um pouco de iogurte grego. Reservar. Decorar a minipavlova com as natas, o curd de limão e os mirtilos.

CAPA



## Cheesecake de framboesa

### Ingredientes:

**Base:** 200g de bolacha; 70g de manteiga derretida; 35g de açúcar amarelo

**Mousse:** 55ml de água; 120g de açúcar; 2 ovos; 10g ou 5 folhas de gelatina; 200g de queijo Philadelphia; 330g de natas batidas

**Cobertura:** 150g de puré de framboesa; 40g de açúcar

### Preparação:

Triturar a bolacha, adicionar a manteiga e o açúcar e a amassar tudo. Forrar um prato com a massa e levar ao forno a 160 graus até ganhar cor. Para a mousse, bater os ovos. Misturar a água e o açúcar e levar ao lume até ferver. Adicionar a gelatina, previamente molhada em água fria, juntar aos ovos e bater um minuto. Juntar ao queijo e envolver as natas. Verter por cima da base de bolacha. Aquecer o puré de framboesa e o açúcar. Deixar ferver um minuto. Quando estiver frio, cobrir a mousse. Decorar com frutas. Reservar no frio.



# RICARDO GONÇALVES

## DOCES BONS E BONITOS

Após integrar vários projetos em locais com nome feito, Ricardo Gonçalves resolveu lançar-se na aventura e criar um projeto seu. É numa pastelaria discreta, no centro de Vila Nova de Gaia, que realiza a sua paixão, com a ajuda da irmã. **TEXTO DE ANA LUÍSA SANTOS**

**F**oi com 14 anos, na padaria de familiares em Lisboa, cidade onde costumava passar férias, que Ricardo Gonçalves pôs as mãos na massa pela primeira vez, e lhe tomou imediatamente o gosto.

Decidiu tirar uma formação de pastelaria, e, mais tarde, integrou projetos como a Casa de Chá da Boa Nova, BB Gourmet e Miss Pavlova, onde foi evoluindo e aperfeiçoando a técnica.

Há pouco mais de meio ano, aventurou-se

num projeto seu. Ao lado da irmã, o chef pasteleiro abriu a Little Coffee, uma pastelaria discreta, no centro de Vila Nova de Gaia, onde aposta sobretudo na doçaria francesa, pela qual nutre “uma forte paixão”. Apesar de o espaço se encontrar temporariamente encerrado, Ricardo ensina aqui como fazer os doces com mais saída - cheesecake e macarons. Framboesa, cuja época está a arrancar agora, é o elemento comum a ambos.



### A SOBREMESA PERFEITA

RICARDO ACREDITA QUE A DEDICAÇÃO É UM DOS INGREDIENTES ESSENCIAIS PARA SE CONSEGUIR A SOBREMESA PERFEITA, ALÉM DA VONTADE DE PROVAR O QUE SE FEZ. TESTAR A RECEITA, VERIFICAR AS QUANTIDADES E SEGUIR O PROCESSO CUIDADOSAMENTE SÃO AS OUTRAS DAS DICAS DO CHEF PASTELEIRO.

### LITTLE COFFEE

Na Little Coffee, Ricardo aposta em sobremesas com várias texturas, bonitas e delicadas, especialmente da pastelaria francesa, como macarons, éclairs e tarteletes. Por lá também se fazem lanches, húngaros, bolos tradicionais, panquecas, tostas e refeições vegetarianas. Rua Nicolau Joaquim de Almeida, 326, Vila Nova de Gaia



## Macarons de framboesa ou chocolate

### Ingredientes:

**Massa:** 150g de amêndoa em pó; 225g de açúcar em pó; 120g de claras; 60g de açúcar; corante q.b.

(Se se pretender fazer macarons de chocolate, basta substituir a amêndoa em pó por cacau em pó)

**Ganache:** 50g de puré de framboesa; 2,5g de sumo de lima; 35g de açúcar; 150g de chocolate de leite

### Preparação:

Misturar a amêndoa em pó e o açúcar em pó e peneirar. Bater as claras até formar clara em neve e misturar, aos poucos, o açúcar. Bater até o açúcar se dissolver bem. Desligar a batedeira e adicionar a mistura de amêndoa e açúcar em pó, previamente peneirada, aos poucos. Quando estiver homogênea, colocar a massa num saco pasteleiro. Untar o tabuleiro do forno com óleo e limpar com papel. Espremer o saco para dispor 20 bolinhas no tabuleiro. Durante a cozedura, as bolinhas ficarão achatadas e vão ficar com cerca de 2cm de largura. Deve haver um espaço no tabuleiro entre cada bolinha/macaron para não colarem umas às outras. Levar ao forno pré-aquecido a 160 graus, durante 15 minutos. Deixar arrefecer os macarons. Aquecer o puré de framboesa, o sumo de lima e o açúcar. Verter o chocolate de leite e passar a varinha mágica até ficar uma ganache lisa e homogênea. Espalhá-la na parte lisa dos macarons utilizando um saco pasteleiro ou uma colher de chá, e fechar como uma bolacha. Depois de finalizados, colocar no frio, durante meia hora, para ganhar consistência.

A PASTELARIA  
FRANCESA É A  
GRANDE PAIXÃO  
DO CHEF, QUE  
APOSTOU EM  
PROJETO PRÓPRIO





# LÍDIA RIBEIRO

## TRADIÇÃO E CRIATIVIDADE

A pasteleira bairradina Lída Ribeiro partilha duas receitas de sobremesas. Baseadas na tradição, que tão bem domina, mas com acrescentos de chef que dão requinte às escolhas aqui apresentadas. TEXTO DE LUÍSA MARINHO

**O** Rei dos Leitões, que hoje é muito mais do que um restaurante dedicado ao leitão, tem nas sobremesas uma grande aposta. Principalmente desde que há cerca de cinco anos chamou para a sua equipa a pasteleira Lída Ribeiro. Natural de Anadia, Lída conhece bem a tradição regional e o seu rigor, como se pode verificar no clássico morgado do Bussaco, mas também abraça a criatividade tanto nos sabores como na apresentação, até porque se especializou em cake design. Passou por espaços como a Ladurée, em Lisboa, e a Pastelaria Latina, em Aveiro. Foi também proprietária de uma loja de produtos de pastelaria, em Cantanhede. As sobremesas que partilha agora - farófia do rei e creme de leite e papas de carolo - são prova disso mesmo.

### ESPECIALIDADES EM CASA

Para cumprir as medidas de contenção devido à Covid-19, o Rei dos Leitões fechou as salas do seu restaurante, estando atualmente a trabalhar apenas com takeaway e entregas ao domicílio, tanto de comida como de vinhos. A carta tem mais de 20 propostas, entre entradas, pratos principais e sobremesas.



### RECEITA BEIRÃ

AS PAPAS DE CAROLO SÃO UMA RECEITA TRADICIONAL DAS BEIRAS. TENDO MAIS MILHO DO QUE ARROZ, OS BEIRÕES DESENVOLVERAM ESTA SOBREMESA SEMELHANTE AO ARROZ DOCE, MAS FEITA COM A SÊMOLA DE MILHO.







## ▲ Farófias do rei e creme de leite

### Ingredientes:

**Farófias:** 6 claras de ovo; 100g de açúcar  
**Creme de Leite:** 1l de leite; 250g de açúcar;  
 6 gemas; zeste de limão (a gosto); 1 pau de canela

### Preparação:

#### Farófias

Bater as claras em castelo e juntar o açúcar, reservar. Ao leite (que será usado para o creme), juntar, em lume brando, o açúcar, a zeste de limão e o pau de canela. Levar à temperatura de 90º e adicionar, com uma colher, as claras. Deixar cozer levemente, retirar e escorrer.

#### Creme de leite

Feito o processo anterior, adicionar as gemas e o açúcar ao leite que restou da cozedura das farófias. Deixar engrossar. Colocar num recipiente o creme e as claras cozidas.

A CHEF PASTELEIRA  
DO REI DOS LEITÕES  
TRANSFORMOU  
AS SOBREMESAS  
NUM ATRATIVO  
DO RESTAURANTE

## ▼ Papas de carolo

### Ingredientes:

**Fruta cristalizada:** 1kg de fruta variada; 2l de água;  
 1kg de açúcar; 4 cravos-da-índia; 1 pau de canela  
**Papas:** 500g de sêmola de milho branco; 1l de água;  
 1l de leite; 200g de açúcar

### Preparação:

#### Fruta cristalizada

Lavar e cortar a fruta no tamanho desejado. Juntar a água, o açúcar, os cravos-da-índia, o pau de canela e levar a ferver a 160º. Juntar a fruta lentamente e cozinhar por 30 minutos. Adicionar mais água se necessário. Quando terminar o tempo de cozedura escorrer a fruta e deixar arrefecer.

#### Papas

Num recipiente, levar ao lume a água e sêmola de milho. Deixar cozer em lume brando. Quando já estiver cozido, juntar o leite e o açúcar. Deixar, novamente, ferver lentamente até ficar em creme. Juntar a fruta cristalizada cortada em pedacinhos.



FOTOGRAFIA DE MARIA JOÃO GALA / G E D R





## ➡ Brownie de chocolate e nozes pecan

### **Ingredientes:**

150g pepitas de chocolate 55% de cacau; 110g manteiga sem sal; 3 ovos L; 110g açúcar; 45g farinha peneirada; 30g cacau em pó peneirado; 3g bicarbonato de sódio; 70g nozes Pecan; Natas batidas para finalizar (100g de natas 35% de gordura + 20g de açúcar em pó); Açúcar em pó q.b. (decoração)

# FRANCISCO MOREIRA

## SABOR A CHOCOLATE

Trabalha numa das maiores fábricas de chocolate do Mundo e já chegou à TV e aos livros, depois de passar por restaurantes Michelin. Em tempos de pandemia, reforça a importância da pastelaria. **TEXTO DE NUNO CARDOSO**

**N**ão resiste a um crême brûlée e uma tarte tatin, dois clássicos franceses, mas é o bolo de cenoura da mãe Ana e a tarte de natas gelada da avó Adelaide, que devorava nos verões em Portimão, que não lhe saem da memória. “Sou muito simples nos doces que mais gosto de comer. Quando é bem feito, é bom”, afirma Francisco Moreira, chef pasteleiro e mestre chocolateiro que vive entre Portugal e Bélgica, onde trabalha na Chocolate Academy da Callebaut, uma das maiores fábricas de chocolate do Mundo.

Aos 28 anos, soma um percurso invejável, onde se incluem hotéis de luxo e restaurantes Michelin, como o Grande Real Villa Itália, Cascais, e a Fortaleza do Guincho, onde foi chef de pastelaria. Para a fase de quarentena, sugere o brownie de chocolate e nozes pecan e as madalenas de baunilha e mel, que mostrou no programa “Doces do Ofício”, do 24Kitchen, e no livro homónimo lançado no final do ano passado, consequência da estreia televisiva. “São sobremesas fáceis de fazer e agradar, com ingredientes que muitos têm em casa”, explica Moreira.

A pastelaria, acrescenta, tem um papel importante nos dias que correm. “Os doces são um prazer que damos a nós mesmos. E nesta altura, dispomos de mais tempo para arriscar. Além disso, a parte bonita da pastelaria é que pode ser partilhada”, remata.

### **CALLEBAUT**

É um dos nomes mais prestigiados quando se fala em chocolate. A empresa belga é uma das mais importantes processadoras de cacau do Mundo e a sua academia forma os grandes chefs chocolateiros



### **NA TV E EM LIVRO**

A PRIMEIRA E SEGUNDA TEMPORADAS DE “DOCES DO OFÍCIO” SÃO EXIBIDAS NO 24KITCHEN AO FIM DE SEMANA. O LIVRO HOMÓNIMO.

**COM UM PERCURSO INVEJÁVEL, SÃO OS DOCES DA AVÓ E DA MÃE DEVORADOS EM CRIANÇA QUE NÃO ESQUECE**



FOTOGRAFIA DE VASCO PASSANHA E DR



#### Preparação:

Derreta o chocolate negro com a manteiga no micro-ondas, a 800w, durante um minuto e meio. Misture os ovos com o açúcar. Acrescente o chocolate derretido. Peneire a farinha, o cacau em pó e o bicarbonato. Junte os secos ao preparado. Misture bem. Pique as nozes pecan e envolva na massa. Leve ao forno, numa forma forrada a papel vegetal, a 170°C, durante 15 a 20 minutos. Corte o bolo em cubos, depois de arrefecido, e sirva com natas batidas com açúcar em pó.



#### ➡ Madalenas de baunilha e mel (12 unidades)

##### Ingredientes:

1 vagem de baunilha; 25g leite meio-gordo; 100g manteiga sem sal derretida; 3 ovos L; 65g mel; 125g farinha; 60g açúcar em pó; 5g fermento em pó, 2g sal fino

##### Preparação:

Leve um tacho ao lume com uma vagem de baunilha aberta, o leite e a manteiga. Deixe derreter e desligue o lume. Bata os ovos com o mel. Peneire a farinha e o açúcar em pó. Junte o fermento e o sal. Envolva os secos no preparado anterior. Misture bem e adicione a infusão de baunilha. Coloque película aderente em contato com a massa e leve ao frigorífico, durante 24 horas. Coloque a massa num saco de pasteleiro e verta a massa em formas de madalenas, untadas com spray de óleo. Leve ao forno, a 180°C, durante oito minutos.

CAPA



# JOANA CASTELA

## UMA CHEF COM CORES DENTRO

Joana Castela, a chef pasteleira do Cais do Pescado, em Aveiro, tem aproveitado a quarentena para desenhar e pintar. Não admira que seja esse o seu passatempo, tendo em conta o cuidado estético que põe nas sobremesas

TEXTO DE CARINA FONSECA

**A** chef pasteleira do restaurante Cais do Pescado, em Aveiro, tem aproveitado a quarentena para se dedicar ao desenho e à pintura. Uma das criações mais recentes de Joana Castela gira em torno de uma physalis, mas, em matéria de lápis e pincéis, não se cinge ao universo da comida - interessa-lhe, por exemplo, representar o olho humano. E, normalmente, lança-se numa empreitada artística já a pensar na pessoa a quem a vai oferecer. Muito satisfeitas com tudo isto estão as cade-las Mel e Iuky, que nunca passaram tanto

tempo com a tutora.

Joana também tem explorado receitas, claro, e partilha aqui duas, incluindo a de uma sobremesa servida no Cais do Pescado: o bolo de bolacha, a que chamou Cúpula. A receita original é da colega Lisete Rocha, chefe de sala do restaurante. Explica; ela só lhe deu a forma de meia esfera, para um empratamento diferente, aproveitando os mesmos elementos. Outra proposta é o semifrio de amendoim. “Criei esta receita por ser simples, barata, bem docinha e poder ser considerada uma variante do bolo de bolacha”, remata.

### PEIXE E MARISCO, ATÉ JÁ

O restaurante Cais do Pescado, no Cais dos Mercantéis, em Aveiro, está encerrado desde 15 de março. É preciso esperar para matar saudades dos seus pratos de peixe e de marisco, pois a carta, muito assente em peixe fresco, arroz e massadas, não se coaduna com o takeaway.



### PAIXÃO PRECOCE

JOANA CASTELA FOI SEMPRE APAIXONADA PELA PASTELARIA. AOS 15 OU 16 ANOS, CANDIDATOU-SE A UMA VAGA DE AJUDANTE DE PADARIA, ÀS ESCONDIDAS, DURANTE UMAS FÉRIAS ESCOLARES, E FOI ACEITE.

PASTELEIRA APROVEITA PERÍODO DE CONFINAMENTO PARA EXPERIMENTAR NOVAS RECEITAS

FOTOGRAFIA: PEDRO CORREIA/GI + FOTOS DE DAS SOBREMESAS





## ➡ “Cúpula” de bolo de bolacha

### Ingredientes:

400 ml natas (usei Mimosa para bater); 1 lata de leite condensado cozido; 1 café expresso; 2 pacotes de bolacha Maria; q.b café solúvel; q.b água; q.b ovos moles ou caramelo; q.b bolacha Maria ralada

### Preparação:

Bater bem as natas. Pouco antes de estarem bem firmes, adicionar o café expresso e voltar a bater até ligar tudo. Abrir a lata de leite condensado cozido para uma taça e mexer bem, até conseguir um creme uniforme. Adicionar 1/4 das natas batidas e

envolver. Em formas de silicone meia esfera, colocar um pouco das natas batidas, cobrir com as bolachas embebidas em café, adicionar uma colher de sopa de leite condensado e tapar com mais bolacha Maria embebida. Repetir o processo por todas as meias esferas e levar ao congelador 2h, para solidificar. É importante desenformar as meias esferas ainda congeladas, e deixar na refrigeração até à hora de servir. Decorar com ovos moles (ou caramelo). Polvilhar com bolacha Maria triturada e enaltecer com frutos vermelhos.

*Nota: o bolo também pode ser montado numa travessa, intercalando todos os elementos da sobremesa.*

## ➡ Semifrio de amendoim

### Ingredientes:

400 ml natas (para bater); 1 lata de leite condensado cozido; 100 gr amendoim torrado e triturado; 4 folhas de gelatina; q.b bolacha Maria ralada

### Preparação:

Bater 200 ml de natas até ficarem bem espessas. Adicionar o leite condensado cozido e misturar bem. Acrescentar o amendoim torrado e triturado e mexer. Demolhar as folhas de gelatina em água fria e levá-las a derreter no microondas ou no fogão. Envolvê-las cuidadosamente no preparado anterior. Colocar tudo numa forma de fundo amovível e levar ao frio a solidificar. Bater as restantes natas até ficarem bem firmes e colocar por cima do semifrio. Levar novamente ao frio. Na hora de servir, polvilhar o semifrio com a bolacha ralada e decorar com amendoins inteiros.

*Nota: o amendoim pode ser substituído por outros frutos secos, que devem ser torrados um pouco no forno, antes de triturados, para intensificar o sabor.*







# ANTÓNIO AMORIM

## O QUE É DOCE NUNCA AMARGOU

Bolo de chocolate e caramelo e pavlova de melancia são as sugestões de sobremesa do chef pasteleiro António Amorim, de Baião, Trás-os-Montes, e autor de um pastel de feijão premiado que só se come em Alfama. TEXTO DE ANDRÉ ROSA

**B**endito o chocolate que amacia os duros dias de isolamento. “É dos primeiros ingredientes de que as pessoas sentem falta para matar a ansiedade”, considera o chef António Amorim, que no outro dia foi às compras em Almada e reparou que o “stock estava quase no mínimo”. Os benefícios do consumo do cacau estão estudados e conhecidos, pelo que é sempre boa ideia convocá-lo para uma sobremesa, como bolo de chocolate negro e caramelo. É uma receita original, que constou da carta do restaurante que teve em Torres Vedras, em 2014. Desse ano data também o pastel de feijão com que António Amorim venceu o primeiro lugar do concurso A Minha Sobremesa Tem Pastel de Feijão de Torres Vedras, e que só se come na Fábrica do Pastel de Feijão, na Rua dos Remédios, em Alfama. António Amorim reinterpreta o doce com um recheio de puré de feijão branco, de sabor mais intenso, e um formato retangular com massa caramelizada e crocante. A sua capacidade inventiva traduz-se na forma como utiliza os ingredientes sem os desperdiçar - neste caso, aproveitando as claras para fazer ainda uma pavlova saudável. Bolos, mas também refeições práticas e francesinhas é o que se encontra no Puro, que o chef abriu na zona do Marquês de Pombal há pouco mais de dois anos. Por agora o espaço está encerrado, mas mais dia, menos dia, António Amorim é capaz de começar a fazer entregas e takeaway de refeições familiares, para facilitar os dias de isolamento.

### APOSTA NAS REFEIÇÕES FAMILIARES

Mantendo algum do seu ADN saudável, aos poucos o Puro foi alargando a oferta a pratos como francesinhas e bitoques. Agora, a aposta vai ser na venda de refeições familiares.



### PASTEL DE FEIJÃO

O PASTELEIRO VENCEU O CONCURSO “A MINHA SOBREMESA” COM ESTE DOCE QUE SE ENCONTRA À VENDA APENAS EM ALFAMA

**CHOCOLATE É UM DOS PRIMEIROS INGREDIENTES QUE AS PESSOAS USAM PARA AFASTAR A ANSIEDADE**



FOTOGRAFIA: GONÇALO VILLAVEDE/GI • FOTOS DE DAS SOBREMESAS





## ► Bolo de chocolate e caramelo em três texturas

### Bolo

#### Ingredientes:

Manteiga (200g), chocolate negro (200g), açúcar (200g), ovos inteiros (4), farinha sem fermento (75g), açúcar (60g), 1 colher de sopa de água, natas (100ml)

#### Preparação:

Colocar 60g de açúcar numa frigideira com uma colher de sopa de água. Deixar derreter até fazer o caramelo e mexer assim que começar a ganhar cor. Quando estiver derretido e cor de caramelo, adicionar as natas e mexer com muito cuidado porque salpica. Retirar do lume e reservar. Depois, derreter o chocolate com a manteiga. Numa taça, juntar o açúcar com os ovos e mexer bem. Envolver o chocolate derretido e mexer, acrescentar o caramelo, e envolver tudo. Peneirar a farinha e envolver suavemente no preparado anterior. Forrar uma forma, tabuleiro ou pírex com manteiga e um pouco de farinha, ou então com papel vegetal em gordura. Verter o preparado na forma. Levar ao forno a 200°, durante cerca de 12 minutos. Deve ficar cremoso.

### Crumble

#### Ingredientes:

açúcar (250g), manteiga (250g), farinha para bolos (350g), cacau (100g).

#### Preparação:

Amassar todos os ingredientes com as mãos até envolver tudo muito bem. Colocar a massa num tabuleiro e levar ao forno a 180° durante cerca de 20 minutos. Tirar a meio da cozedura, mexer com um garfo e acabar de cozer. No final, envolver com uma colher. Retirar do forno e deixar arrefecer para poder usar de seguida.

### Mousse de chocolate

#### Ingredientes:

chocolate para culinária (250g), claras (250g), manteiga (100g), gemas (5).

#### Preparação:

Derreter a manteiga com o chocolate no micro-ondas ou em banho-maria. Numa tigela, adicionar as gemas com o açúcar e envolver bem. De seguida, juntar o chocolate derretido. Bater as claras em castelo. Quando estiverem firmes, envolver suavemente ao preparado. Reservar no frio cerca de 1 hora antes de servir.

**Nota:** pode-se combinar estas três receitas, ou fazer apenas a do bolo.



## ► Pavlova de melancia

#### Ingredientes:

claras de ovo (4), amêndoa laminada natural (60g), 2 fatias de melancia (500g), 1 colher de café de vinagre, 1 colher chá de farinha maizena, 2 colheres de sopa de adoçante em pó ou de stevia em pó, 1 colher de mel.

#### Preparação:

Triturar metade da melancia, colocar num tacho com o mel e deixar reduzir em lume brando até ficar 1/3. Bater as claras em castelo. Quando começar a ficar firme, adicionar o adoçante pouco a pouco, sempre a bater durante 3 a 4 minutos. De seguida, adicionar o vinagre e a farinha e envolver apenas. Colocar as claras num tabuleiro e fazer montes com uma colher, sempre em altura, deixando alguns picos. Levar ao forno a 120°, cerca de uma hora e meia. Deixar arrefecer no forno desligado. Retirar a melancia do lume e passar num passador de rede. Reservar apenas o líquido espesso. Cortar a restante melancia em cubos ou triângulos. Depois, colocar a pavlova num prato, abrir ligeiramente o interior e colocar um pouco de melancia e o molho. Polvilhar com amêndoa laminada e decorar com hortelã.

**Nota:** em vez de melancia, esta receita pode ser feita com peras com canela ou baunilha; morangos com manjerição ou vinagre balsâmico; frutos vermelhos com especiarias; ou com maçãs com canela e infusão de ervas.



CAPA



# ÉMILIE BRIARD

## INSPIRAÇÃO FRANCESA

Chocolate e avelãs são alguns dos ingredientes que a chef Émilie, nascida na cidade francesa de Chantilly, não dispensa na sua cozinha. Também os usou nas sobremesas gulosas que ensina a fazer nestas páginas. TEXTO DE ANA RITA COSTA

**O**s clássicos da pastelaria francesa, com um twist de autor, é o que propõe Émilie Briard. A jovem chef pasteleira, nascida na cidade francesa de Chantilly - em jeito de presságio para o futuro que teria no mundo dos doces -, instalou-se no Porto há três anos, onde abriu uma pequena pâtisserie ao estilo parisiense, a Chouquette. A chef admite que passa a maior parte do dia na cozinha, a experimentar novos sabores e combinações para rechear a montra.

Ideias não lhe faltam. “Quero sempre fazer coisas novas”, assume.

A massa choux (cuja receita partilha aqui) é a base de duas estrelas da montra da Chouquette, o Paris Brest - recheado com creme mousseline - e os chouquettes, pequenos bolinhos cobertos de açúcar que dão o nome à pâtisserie. São apenas alguns dos doces elegantes e apetitosos a que Émilie já habituou os clientes.

### NA BAIXA

A Chouquette Pâtisserie está instalada na Rua de Miguel Bombarda, no Porto. Espaço luminoso, com mesas de mármore, desenhos emoldurados na parede e até um armário à entrada com livros e jogos de tabuleiro para os clientes puderem usar. Neste período de isolamento, a pâtisserie está a funcionar apenas com take-away.



### REDES SOCIAIS

AS PÁGINAS DE FACEBOOK E INSTAGRAM DA CHOUQUETTE SÃO UM BOM LUGAR PARA CONSOLAR OS OLHOS COM AS FOTOGRAFIAS DE DOCES QUE ÉMILIE PUBLICA. É O SUFICIENTE PARA ADOÇAR O DIA.

**A CHEF TROUXE AS SUAS INFLUÊNCIAS FRANCESAS, PATENTES NOS DOCES QUE FAZ, PARA O PORTO**





## **Crepes com caramelo salgado** (10 a 12 unidades)

### **Crepes**

#### **Ingredientes:**

35 g de manteiga derretida;  
100 g de farinha; 30 g de açúcar branco;  
300 ml de leite gordo; 3 ovos;  
10 ml de cerveja; 1 vagem de baunilha  
ou 1 colher de extrato de baunilha

#### **Preparação:**

Num recipiente misturar a farinha com o açúcar e reservar. Envolver os ovos com o leite a temperatura ambiente, a cerveja e a vagem ou extrato de baunilha. Adicionar esta mistura aos ingredientes secos pouco a pouco. Misturar com a batedeira até obter uma massa lisa. Adicionar a manteiga derretida e resfriada em último e levar o preparado ao frigorífico pelo menos 2 horas. Aquecer uma frigideira com um pouco de manteiga. Quando estiver bem quente colocar uma concha de massa e deixar cozinhar mais ou menos 2 minutos de cada lado, em lume brando.

### **Caramelo Salgado**

#### **Ingredientes:**

110 g de açúcar branco; 125 ml de natas;  
30 g de manteiga com sal; Uma pitada de flor de sal

#### **Preparação:**

Colocar as natas ao lume (pode-se adicionar um pouco de baunilha ou de especiarias à escolha). Enquanto as natas aquecem, caramelizar o açúcar num tacho alto. Adicionar as natas ao caramelo em 4 ou 5 vezes (devem estar bem quentes para evitar um choque térmico), mexendo sempre com o batedor de varas e em lume brando. Quando as natas estiverem todas misturadas com o caramelo adicionar a manteiga e uma pitada de flor de sal.

Despejar o caramelo a gosto por cima do crepe e servir com frutas frescas, amêndoas, avelãs ou outra cobertura à escolha.

## **Profiteroles** (6 unidades)

### **Massa choux**

#### **Ingredientes:**

70 ml de leite gordo; 70 ml de água;  
60 g de manteiga com sal; 10 g de  
açúcar branco; 120 g de farinha; 3 ovos

#### **Preparação:**

Levar ao lume o leite com a água, a manteiga e o açúcar. Quando levantar fervura adicionar a farinha e misturar até obter uma massa homogênea. Retirar do lume e adicionar os ovos um a um, até obter uma mistura macia. Fazer pequenos choux, círculos de massa com 5 a 6 cm de diâmetro, sobre um papel vegetal e levar ao forno a 180°C durante 10 a 15 minutos.

**DICA:** Para choux bem bonitos e redondos a chef recomenda acrescentar uma massa chamada de "craquelin": Misturar 40 g de manteiga, 50 g de farinha e 50 g de açúcar branco. Espalhar e alisar a massa num tabuleiro e levar ao frigorífico até endurecer. Recortar círculos de 5 cm de diâmetro e colocar em cima dos choux antes de levar ao forno.

### **Chantilly de baunilha com mascarpone**

#### **Ingredientes:**

200 ml de natas; 25 g de açúcar  
em pó; 1 vagem de baunilha;  
100 g de mascarpone

#### **Preparação:**

Bater as natas com o açúcar e a baunilha. Quando estiverem bem firmes adicionar o mascarpone e bater um pouco mais.

### **Molho de Chocolate**

#### **Ingredientes:**

125 ml de natas; 75 ml água; 90 g  
de açúcar; 10 g de mel; 40 g de cacau  
mago em pó; 95 g de chocolate preto 70%

#### **Preparação:**

Levar ao lume as natas com a água, o açúcar, o mel e o cacau. Quando estiver quente adicionar ao chocolate e envolver bem. Cortar a parte de cima dos choux e rechear com o chantilly. Voltar a tapar e derramar o molho de chocolate ainda quente por cima. Comer no momento.

