MANUAL

PROTEÍNAS

NONNA

PRODUÇÕES DE PROTEÍNAS

PORCHETTA

12 porções (1 rolo de ~4,5–5 kg)

Ingredientes:

- 4,5 kg pancetta suína desossada com pele
- 80 g alho (12 dentes)
- 20 g alecrim fresco
- 20 g sálvia fresca
- 25 g sementes de funcho (ou fresco picado)
- 15 g pimenta-do-reino preta moída grossa
- 70 g sal grosso
- 80 ml azeite de oliva extravirgem
- 150 ml vinho branco seco

Preparo produção:

Secar a peça de pancetta.

Picar fino o alho, alecrim e sálvia.

Misturar alho, ervas, sal e pimenta em uma pasta com azeite.

Abrir a peça sobre bancada, pele para baixo.

Espalhar a pasta aromática por toda a carne (evitar a pele).

Regar com o vinho branco e deixar marinar coberto por 12h em refrigeração.

Retirar da geladeira, enrolar firmemente a peça e amarrar bem com barbante a cada 3–4 cm. Secar bem a pele com pano limpo para garantir crocância.

Levar ao forno a 200 °C por 30 minutos para selar.

Reduzir para 150 °C e assar lentamente por 3,5–3 horas (até atingir 75 °C internos).

Finalização

Retirar a porchetta do forno e deixar descansar 20 minutos antes de fatiar.

Cortar em fatias grossas (2–3 cm) mantendo pele e carne juntas.

Regar com o próprio suco do assado ou fio de azeite cru.

NONNA

PRODUÇÕES DE PROTEÍNAS

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

10 porções

Ingredientes:

1kg escalopes de filé mignon (10 unid. de 100 g cada)
200 g presunto cru (10 fatias finas)
20 folhas de sálvia fresca (10 unid.)
100 g manteiga sem sal
50 ml azeite de oliva extravirgem
200 ml vinho branco seco
50 g farinha de trigo (para enfarinhar levemente)
q.b. sal e pimenta-do-reino

Preparo produção:

Abrir os escalopes e bater levemente com batedor. Dispor uma fatia de presunto cru e uma folha de sálvia. Fixar com palito de dente e enfarinhar tirando grosso.
Aquecer frigideira com manteiga e azeite ½ a ½
Dourar primeiro o lado da carne (1 min aprox.), depois virar e selar o lado do presunto/sálvia (1 min).
Deglacear a frigideira com vinho branco seco, raspando o fundo.
Reduzir até formar molho leve, emulsionado com a manteiga.
Ajustar sal (pouco, pois o presunto já é salgado) e pimenta.
Retirar os palitos antes de enviar à mesa.
Servir em travessa aquecida ou prato individual raso.

- Acompanhar com batata rústica. Decorar com folhas frescas de sálvia.

NONNA

PRODUÇÕES DE PROTEÍNAS

POLPO ALLA LUCIANA

16 porções

Ingredientes:

5 kg polvo fresco limpo (inteiro)
1,5 kg tomate pelado em lata
150 ml azeite de oliva extravirgem
60 g alho (10 dentes)
300 g azeitonas pretas (Gaeta ou Kalamata)
100 g alcaparras dessalgadas
6 g pimenta calabresa em flocos (opcional)
40 g salsinha fresca picada
q.b. sal e pimenta-do-reino

Preparo produção:

Polvo limpo.
Em panela de fundo grosso, aquecer azeite e dourar levemente o alho (laminas finas). Acrescentar o polvo, deixar soltar líquido e cozinhar em fogo baixo, tampado, por 15 minutos.
Juntar o tomate pelado triturado, azeitonas, alcaparras e pimenta calabresa.
Tampar novamente e cozinhar em fogo baixo por 50–60 minutos, até o polvo estar macio e o molho espesso. (Não adicionar água: o polvo cozinha no próprio suco). Ajustar sal e pimenta.
O molho deve estar denso, vermelho vivo e brilhante.
O polvo macio, porém, mantendo forma.
Servir com pão pizza crocante e batatas al forno

NONNA

PRODUÇÕES DE PROTEÍNAS

AGNELLO AL MARSALSA

Lombo de cordeiro ao vinho Marsalsa

20 porções

Ingredientes:

20 lombos de cordeiro (≈ 250–300 g cada → 7–8 kg no total)
15 dentes de alho esmagados
10 mç de alecrim fresco
10 mç de tomilho fresco
8 folhas de louro
150 ml de azeite
Sal grosso e pimenta-do-reino moída na hora

Preparo produção:

Temperar o lombo com sal e pimenta.
Selar rapidamente em frigideira ou chapa quente com azeite.

Molho Marsala:

1 litro de vinho Marsala seco ou semi-seco
1 litro de caldo de carne osso
150 g de manteiga gelada em cubos
2 colheres (sopa) de amido de milho (opcional, para dar corpo)
Reduzir o Marsala em 1/3 do volume.
Adicionar o líquido da cocção e reduzir até encorpar.
Finalizar com a manteiga gelada em cubos, batendo com fouet.
Se desejar maior corpo, engrossar com amido diluído em água fria.

Ajustar sal e pimenta.

Finalização e Serviço

Dourar rapidamente os lombos na grelha. Finalizar para ponto rosado

Empratamento

NONNA

PRODUÇÕES DE PROTEÍNAS

LOMBATA FIORENTINA

Porção individual expressa

Ingredientes:

300g Chorizo - contrafilé

40 ml azeite de oliva extravirgem

15 g sal grosso

5 g pimenta-do-reino moída na hora

2 ramos (10 g) alecrim fresco

3 dentes (15 g) alho com casca, levemente esmagados

Preparo produção:

Retirar a bistecca da refrigeração 1h antes, deixando em temperatura ambiente.

Secar bem com papel toalha.

Untar levemente a carne com azeite de oliva.

Aquecer grelha de ferro, brasa ou charbroiler ao máximo.

Separar alecrim e alho para aromatizar no final.=

brasa grelha

Colocar a bistecca sobre forte ou de ferro bem quente.

min de

Grelhar 5–6 cada lado, sem

mexer, até formar crosta dourada.
Apoiar o osso em pé sobre a grelha por mais 2–3 min para aquecer bem.
Retirar da grelha e deixar descansar 5–6 min em tábua aquecida.
Finalizar com sal grosso, pimenta moída e ramos de alecrim e alho ligeiramente esfregados na carne.

NONNA
PRODUÇÕES DE PROTEÍNAS

TAGLIATA DI FILETTO
Porção individual expressa

Ingredientes:

300g filé mignon (medalhão moldado no filme)
Pimenta-do-reino
Sal de parrilla
Manteiga sem sal
Azeite de oliva extravirgem

Preparo produção:

Temperar levemente com sal e pressionar os grãos de pimenta quebrados sobre a carne.
Selar e cocção chair Broiller
Deixando-os ao ponto mal.
Servir medalhões ao ponto (rosados e suculentos).

Cobrir com o molho de três pimentas cremoso e aromático.
Decorar com alguns grãos inteiros de pimenta para realce visual.

NONNA
PRODUÇÕES DE PROTEÍNAS

CRUDO E COTTO DI TONNO
ASSADO E CRU DE ATUM
Porção individual expressa

Ingredientes:

200G de lombo de atum fresco em cubo
80 g de burrata fresca (1 mini burratas)
50 g de rúcula selvagem (baby, preferencial)
10ml sarmoniglio (vide receita molhos)
40 g de castanha tostados
Sal de parrilla e pimenta-do-reino moída na hora

Preparo produção:

Selar o cubo de atum na grelha rapidamente (30–40 segundos por lado), marcando externamente e mantendo cru dentro.

Cortar em 3 pedaços grossos contra a fibra
Temperar com sal em flocos, pimenta e fio de azeite.
Uma pitada de raspas de limão siciliano realça frescor.
Montar em cama de rúcula, mini buratta e balsâmico lateral

NONNA
PRODUÇÕES DE PROTEÍNAS

SCALOPPINE DI FILETTO AL MARSALA
10 porções

Ingredientes:

2 kg filé mignon (20 escalopes de 100 g)
100 g farinha de trigo (para enfarinhar levemente)
200 g manteiga sem sal
80 ml azeite de oliva extravirgem
500 ml vinho Marsala secco
300 ml caldo de carne leve
q.b. sal e pimenta-do-reino moída na hora

Preparo produção:

Cortar o filé em medalhões de 2 cm e bater suavemente para afinar (escalope).
Temperar levemente com sal e pimenta.
Passar os medalhões na farinha de trigo, retirando o excesso.

Separar manteiga em duas partes: uma para dourar a carne, outra para finalizar o molho. Aquecer frigideira com metade da manteiga e o azeite.
Dourar rapidamente os escalopes de ambos os lados (1–2 min cada) sem cozinhar em excesso. Reservar.
Deglacear a frigideira com o vinho Marsala, raspando o fundo.
Acrescentar o caldo de carne e reduzir até molho ficar aveludado.
Incorporar o restante da manteiga gelada em cubos, emulsionando.
Retornar os escalopes à frigideira por 1 min para aquecer e envolver no molho.
Servir imediatamente, cobertos com o molho de Marsala.
A carne deve estar ao ponto (rosada no centro e suculenta).
O molho brilhante, caramelizado e com perfume intenso do vinho.
Puré como vulcão e carne ao centro. Ervas e parmesão.