

# Mesa posta vapt-vupt

A chef Ana Luiza Trajano apresenta receitas rápidas, que ficam prontas em até 45 minutos, para facilitar o dia a dia e satisfazer a família toda em um piscar de olhos

TEXTO LORENA TABOSA FOTOS BRUNO GERALDI (RECEITAS) E ROGÉRIO VOLTAN (RETRATO)

PRODUÇÃO OLIVIA CANATO CONCEPÇÃO VISUAL LORENA BARONI BÓRIO

**É** possível montar estratégias para não sofrer com a rotina acelerada – pelo menos na cozinha. Quem entrega dicas de ouro é a chef paulista Ana Luiza Trajano, que sabe os caminhos para não gastar muito tempo no preparo da comida e aproveitá-lo melhor em atividades de lazer. “São dois lados da moeda: temos cada vez mais pressa, mas queremos uma alimentação saudável e balanceada”, afirma. O arroz-cateto com milho e quiabo, por exemplo, equilibra bem a necessidade de carboidratos, fibras e vitaminas no prato, para ter energia o dia todo. “Nada melhor do que cozinhar o que você vai comer e conhecer a origem dos insumos para garantir a qualidade”, afirma Ana Luiza.

Com porções generosas, o macarrão de comitiva aquece a alma com o conforto da comida caseira. O camarão ensopado com chuchu, que pode ser servido com arroz branco, traz o verão para casa o ano todo. Só fique atenta ao cozimento: “Quando o camarão estiver rosado por fora e branquinho por dentro, já está bom. Leva apenas 45 segundos de cada lado”.



Na página ao lado, fundo de madeira; JAF Antiquidades e Demolições; bowls, Olaria Paulistana; prato, Cerâmica & Cia; travessa, Stella Ferraz Cerâmica; guardanapo, Detalhes de Classe; talheres, Amoreira; tabua de madeira, Il Casalingo



## ARROZ-CATETO COM MILHO E QUIABO

PRONTO EM 45 MINUTOS  
RENDE 4 PORÇÕES

- 9 espigas de milho
- 2 folhas de louro
- 1/2 cebola
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 xícaras de arroz-cateto
- 1 xícara de vinho branco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 250 gramas de quiabo em rodela

Em uma panela grande, cozinhe as espigas de milho, as folhas de louro e a cebola sem casca em bastante água. Reserve as espigas e a água do cozimento separadamente. Descarte o louro e a cebola. Separe duas espigas inteiras e debulhe as restantes. Processe os grãos até obter um purê (se preferir, passe pela peneira para retirar o bagaço). Em uma panela, refogue a cebola picada e o alho no azeite até ficarem macios. Junte o arroz e misture, envolvendo-o com o refogado. Despeje o vinho branco e, à medida que for reduzindo o líquido, vá adicionando, aos poucos, o caldo do cozimento do milho até o arroz ficar *al dente*. Acrescente o purê de milho e tempere com sal e pimenta-do-reino. Corte as espigas de milho reservadas ao meio e grelhe em uma frigideira antiaderente até dourar. Use a mesma frigideira para saltear o quiabo. Sirva o arroz com o milho grelhado e o quiabo por cima.



**CAMARÃO ENSOPADO COM CHUCHU**

PRONTO EM 30 MINUTOS  
RENDE 6 PORÇÕES

**750** gramas de camarão médio limpo  
Suco de **2** limões  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

- 1** colher (sopa) de azeite
- 1/2** cebola picada
- 2** dentes de alho picados
- 3** tomates, sem pele nem sementes, picados
- 3** chuchus, sem pele, cortados em cubos grandes

Em uma tigela, tempere os camarões com o suco de limão, sal e pimenta. Em uma

frigideira grande, aqueça o azeite e sele os camarões. Reserve. Na mesma frigideira, refogue a cebola, o alho e o tomate. Junte o chuchu, cubra com água fervente e cozinhe até ficar macio. Tempere o caldo com sal e pimenta, retorne os camarões à frigideira e deixe cozinhar por mais dois minutos. Ajuste os temperos e sirva.



**MACARRÃO DE COMITIVA**  
PRONTO EM 40 MINUTOS  
RENDE 4 PORÇÕES

- 500** gramas de carne de sol
- 2** colheres (sopa) de azeite
- 2** colheres (sopa) de banha de porco
- 1/2** cebola picada
- 2** dentes de alho picados
- 2** tomates, sem pele nem sementes, picados
- 1** colher (sopa) de colorau
- 500** gramas de espaguete
- Suco de **1** laranja
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2** maço de cheiro-verde picado

Dessalgue a carne de sol e corte em cubos pequenos. Em uma panela, aqueça o azeite e a banha e doure bem a carne. Adicione a cebola, o alho, o tomate e o colorau e refogue. Quebre o espaguete ao meio e junte ao refogado, mexendo ligeiramente. Despeje o suco de laranja e 1/2 xícara de água e misture. Cozinhe, acrescentando mais água à medida que for secando, até o macarrão ficar *al dente*. Quando estiver quase no ponto, tempere com sal e pimenta-do-reino. Desligue o fogo, salpique com o cheiro-verde e sirva.

Nesta página, fundo de madeira, JAF Antiquidades e Demolições; frigideira, Tramontina; prato branco, Stella Ferraz Cerâmica; prato verde, Tok&Stok; panela de prato, Il Casalingo; bowl, Orlana; Paulistana; talheres, Almoreira; Na página ao lado, tampo de madeira, JAF Antiquidades e Demolições; Tabua, Il Casalingo; guardanapo, Tama Búñios; mimocotes, Le Creuset; panelinha e bowl pretos, Storehouse Home Decor; talheres, Almoreira