

## ALFACE À ITALIANA

A alface é um daqueles vegetais que nunca faltam num supermercado. Mas é no tempo quente que é mais apetecível, e não tem de ser consumida apenas em salada. Guerrieri propõe usar também «este maravilhoso, leve e baixo calórico» ingrediente numa receita de inspiração italiana: massa com pesto de alface. «É um prato vegetariano perfeito, que pode ser facilmente transformado em algo mais rústico, bastando para isso juntar carne ou peixe à massa.» Para ter pesto sempre à mão de semear, o chefe do Mezzaluna faz uma porção extra, congela-a em cubetes, desenforma os cubos e guarda-os dentro de um saco no congelador. Depois é só ir tirando a quantidade necessária para cada uma das refeições. Como ele diz, «não há nada mais simples do que isto». Existem mais de 100 espécies de alface. Roxa, frisada, francesa, icebergue e romana são as mais comuns. Quanto ao sabor, são todas muito parecidas. A francesa poderá ser ligeiramente mais amarga e a roxa, por ter as folhas mais duras, é a melhor para consumir cozinhada. Na composição nutricional destacam-se a água (95,9 g em 100 g de alimento), a fibra (1,3 g/100 g) e o baixo valor calórico (12 kcal/100 g).

PUB



Seja responsável. Beba com moderação.

### Endívias recheadas com «radicchio», espinafres, agrião e alface picados

(4 pessoas)

1 olho de «radicchio» (da família da chicória); 1/2 molho de espinafres; 1 alface média; 1 molho de agriões; 3 endívias

Lave, seque muito bem e corte finamente cada um dos vegetais, à exceção das endívias. Tempere separadamente cada uma das saladas com molho vinagreta (azeite, vinagre balsâmico, sal e pimenta). Rectifique o sal e a pimenta. Encha folhas de endívia com os diferentes vegetais temperados e sirva.



### Salada de «rigatoni» com pesto de alface e «échalotte» caramelizada

(4 pessoas)

500 g de massa rigatoni; duas alfaces; 20 «échalottes»; 100 g de queijo parmesão ralado (opcional); 3 colheres de sopa de pinhões; 5/10 folhas de manjeriço fresco; azeite; sal e pimenta

Coza a massa «al dente» em água com sal. Escorra (sem lavar) e reserve. Mexa a massa de vez em quando enquanto arrefece. Corte a alface e coloque-a num copo misturador. Junte o parmesão ralado (opcional), os pinhões, o manjeriço e um pouco de azeite. Misture até obter um puré cremoso. Tempere com sal e pimenta e reserve. Salteie as «échalottes» descascadas em azeite. Antes de as retirar do lume, salpique-as com açúcar. Mexa bem e reserve. Coloque a massa numa taça e misture-a com o pesto de alface. Antes de servir, junte uma boa quantidade de azeite, mexa, rectifique os temperos e coloque algumas «échalottes» em cima a decorar. Espalhe queijo parmesão ralado (opcional). Sirva à temperatura ambiente.



Estas receitas foram realizadas pelo chefe Guerrieri

RESTAURANTE MEZZALUNA  
RUA ARTEFARIA 1, 16, LISBOA  
TELEF. 213 879 944



Veja o vídeo da Expresso TV  
[www.expresso.pt/expressotv](http://www.expresso.pt/expressotv)