

RISOTO DE ASPARGOS COM FILÉ AO MOLHO DE VINHO

Caldo de Legumes com Aspargos e Especiarias

Ingredientes:

- 1 maço de aspargos (aproximadamente 250g), com as extremidades duras removidas e cortados em pedaços de cerca de 2 cm
- 2 cenouras médias, cortadas em pedaços grandes
- 2 talos de aipo (salsão), cortados em pedaços grandes
- 1 cebola média, cortada em pedaços grandes
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 4-5 grãos de pimenta-do-reino preta
- 2 cravos-da-índia
- 1 pedaço de gengibre fresco (aproximadamente 2 cm), cortado em fatias
- 2 litros de água
- 1 colher de chá de sal (ou a gosto)

Modo de preparo

1. Em uma panela grande, coloque os aspargos, as cenouras, o aipo, a cebola, o alho, a folha de louro, a pimenta-do-reino, os cravos-da-índia e o gengibre fatiado.
2. Adicione 2 litros de água fria na panela.
3. Leve a panela ao fogo alto e deixe ferver.
4. Assim que começar a ferver, reduza o fogo para médio-baixo e deixe o caldo cozinhar em fogo brando por cerca de 30 minutos, ou até que os legumes estejam bem macios.
5. Com uma escumadeira ou colher grande, remova os sólidos (legumes e especiarias) da panela e descarte-os, deixando apenas um caldo claro.

6. Se necessário, ajuste o sal a gosto.

7. Deixe o caldo esfriar antes de armazená-lo em recipientes herméticos na geladeira por até 3-4 dias ou congele-o em porções para uso futuro.

Este caldo de legumes com aspargos e especiarias é perfeito para dar um toque sofisticado a diversos pratos, como sopas, risotos, molhos e muito mais. Além disso, é uma ótima maneira de aproveitar os sabores e nutrientes naturais dos aspargos. Experimente e desfrute do delicioso aroma e sabor que ele adiciona às suas receitas!

Ingredientes para o Risoto de Aspargos:

- 300g de arroz arbóreo (ou outro arroz próprio para risoto ex : carnaroli)
- 1 maço de aspargos frescos
- 1 cebola pequena picada em cubos pequenos
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1,5 litros de caldo de legumes ou frango
- 50g de manteiga para finalizar o risoto
- 50g de queijo parmesão ralado para finalizar
- Azeite de oliva extravirgem
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo do risoto:

1. Corte as pontas dos aspargos mais duras do e use no caldo de legumes. O restante corte em rodela, mas deixe a ponta da flor dos aspargos inteiros e reserve.

2. Aqueça o caldo em uma panela e mantenha em fogo baixo durante todo o preparo do risoto.

3- Dica importante: coloque os grãos de arroz em uma frigideira e aqueça os grãos (sem dar cor) para eles se abrirem e deixar penetrar o caldo e assim dar uma cremosidade perfeita ao risoto.

4- Em outra panela grande, aqueça um pouco de azeite e refogue a cebola e o até ficar macia.

5. Acrescente o vinho branco e mexa até evaporar.

6. Comece a adicionar o caldo quente, concha por concha, mexendo sempre e esperando que o arroz absorva o líquido antes de adicionar mais.

Nessa etapa pode colocar uma pitada de sal, mas pouco sal pois será ainda finalizado com o parmesão

7. Após 10 minutos de cozimento, adicione os aspargos picados e continue adicionando caldo até que o arroz esteja cozido al dente e muito cremoso.

8. Quando o risoto estiver pronto, desligue o fogo e adicione a manteiga e o queijo parmesão, nesse momento misture bem até ficar cremoso. Tempere com pimenta a gosto.

Sugestão para montagem. Colocar o risoto no centro do prato e o mignon no centro do risoto e finalizar com a redução de vinho. Decore com erva fresca.

Molho de Vinho para a carne

Ingredientes para o Filé ao Molho de Vinho:

- 2 filés de carne (pode ser filé mignon, contrafilé, ou outro de sua preferência)
- Ervas frescas (tomilho, alecrim)
- 2 dentes de alho com as cascas
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de vinho tinto seco
- 1/2 xícara de caldo de carne (ou caldo de legumes)
- 1/2 colher de sobremesa de maisena opcional, para engrossar o molho)
- 1 colher de açúcar (opcional)

Modo de preparo do Filé ao Molho de Vinho:

1. Tempere os filés com sal e pimenta a gosto na hora de grelhar.
2. Em uma frigideira grande, coloque o azeite e derreta uma colher de sopa de manteiga em fogo médio-alto.
3. Adicione os filés as ervas e os alhos para dourar um pouco e soltar todos os sabores grelhe por alguns a carne, 2 minutos de cada lado, até atingirem o ponto de cozimento desejado. Retire os filés da frigideira e reserve.
4. Na mesma frigideira mantenha as ervas e o alho e adicione o vinho tinto e deixe reduzir por alguns minutos.
5. Em seguida, adicione o caldo de carne e deixe ferver. Se preferir um molho mais espesso, dissolva a maisena separadamente em um pouco de água e adicione à frigideira, mexendo bem para engrossar o molho.

Dica: 1/2 colher de açúcar para reduzir no molho tira um pouco de acidez e dar brilho extra para o molho

Montagem:

Sirva o risoto de aspargos em pratos individuais, coloque o filé ao molho de vinho por cima do risoto e decore com algumas pontas de aspargos cozidos e refogados em azeite e ervas

Finalize com um pouco de queijo parmesão ralado no risoto e se quiser ousar um pouquinho de flor de sal por cima dos filés. Agora sim, aproveite essa deliciosa combinação.