



UniAcademia
Centro Universitário



natureba
Festival de Cinema Ambiental
e Gastronomia

Professor:	João Batista Villas Boas Simoncini		
PRATO:	"Junho Vermelho" ¹ - João Simoncini - Instagram @joao.simoncini		
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Inhame	440	g	Sem casca - Cubos 1,5 cm
Beterraba	200	g	Sem Casca - Cubos 1,5 cm
Alho	16	g	<i>Hacher</i>
Azeite	50	mL	
Brotos	32	Unidades	Brotinhos (Beterraba, Cenoura, Rúcula e Salsinha)
Caldo de legumes	400	mL	Caldo de legumes
Castanha do Brasil	40	g	
Castanha de Baru	40	g	
Cebola	200	g	Sem Casca - <i>Mirepoix</i>
Cominho	4	g	Moído
Flor de sal	4	g	
Folha de louro	2	g	Inteira
Pimenta-de-cheiro	4	g	<i>Brunoisette</i> - Sem semente/talo
Pimenta dedo-de-moça	3	g	<i>Brunoisette</i> - Sem semente/talo
Pimenta-do-reino	2	g	Moída
Sal	13	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none">1. Em uma caçarola funda de aço (20cm aço inox), adicionar o azeite, o alho e a cebola, deixar dourar;2. Acrescente a pimenta do reino, a pimenta dedo de moça, a pimenta de cheiro, as folhas de louro, o inhame e a beterraba, refogue por aproximadamente 8 minutos (fogo baixo);3. Adicionar o caldo de legumes até cobrir os ingredientes refogados;4. Verificar quando o inhame e a beterraba estiverem cozidos, acrescentar o cominho e desligar o fogo;5. Bata tudo com <i>mixer</i> de mão ou liquidificador (ao utilizar o liquidificador não bata tudo junto, dividir em duas ou três partes). Coar em uma peneira;6. Retornar os ingredientes batidos para a caçarola funda (20cm aço inox) e levar ao fogo até obter o sabor e a textura desejada ("<i>Velouté</i>"), acrescentar sal e caldo de legumes se necessário;7. Finalizar com castanha do Brasil e castanha de Baru (picada grosseiramente na faca), brotos (beterraba, cenoura, rúcula e salsinha) e flor de sal;8. Empratar em Tigela Mexicana, <i>Bowl</i> Cerâmica, ou copo 180mL.			

¹ Ficha Técnica elaborada para a 1ª edição do Natureba - Belo Horizonte - MG - 08 de junho de 2024.