



Nathalie Passos  
e Daniel Biron  
defendem a cozinha  
sem carne, mas  
com muito sabor  
e criatividade.

O **Encontro dos Chefs** desta edição reúne dois representantes da cozinha moderna vegetariana, com restaurantes concorridos no Rio de Janeiro e em São Paulo. Nathalie Passos, à frente do **Naturalie Bistrô**, em Botafogo e Ipanema, e Daniel Biron, do **Teva Vegetal**, com casas em Ipanema e Pinheiros (SP). Amigos de longa data, ambos estudaram no conceituado *Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts*, em Nova York, e defendem a cozinha sem carne, mas nem por isso sem sabor. O uso de alimentos sazonais, frescos, orgânicos e não industrializados está nos pilares de seus negócios.

Aos 43 anos, Biron é vegano há 13, e faz cozinha autoral com vegetais. Seus cardápios são cheios de influências cosmopolitas, fruto de sua experiência pelo mundo. Com passagem pelo prestigiado *Noma*, em *Copenhagen*, o chef ainda trabalhou em restaurantes como *Candle Cafe*, *Candle 79* e *Rouge Tomate*, em Nova York. Em Paris, foi chef do bistrô *Gentle Gourmet Cafe*. Daniel fez ainda uma série de cursos e jantares pelo mundo, como na Colômbia, Canadá, França, Espanha, Índia, Tailândia e Estados Unidos.

Conhecido como um bar de vegetais, o Teva tem atmosfera descolada e cardápio vegano com petiscos curiosos, como Anéis de “Lula” à *Doré*, que, na verdade, são de palmito; Taco de Jaca ou o “*Steak Tartare*” de Beterraba e Cenoura, com Creme de *Tofu*. À noite, o balcão da casa fica movimentado, com drinques veganos e vinhos orgânicos. O pequeno salão em Ipanema tem ar *hipster*, e fica escondido na Henrique Dumont.

“Os vegetais têm de ocupar posição de protagonismo nos pratos. E devem ser explorados em diferentes formas de cocção, brincando com suas texturas, cortes e camadas de sabor. Acredito que é por meio da valorização dos ingredientes que se combatem preconceitos e impressões negativas enraizadas em parte da população em relação à cozinha sem carne”, defende Biron.

Preocupado com o meio ambiente, Biron se orgulha em comandar a primeira casa do Brasil a obter a certificação como empresa B, selo aferido a estabelecimentos conscientes de seu papel sócio-ambiental.

Na mesma linha, a jovem Nathalie Passos, de 26 anos, enaltece os vegetais e preza pela qualidade dos ingredientes. Formou-se em gastronomia pela Universidade Estácio de Sá e estagiou nos mais importantes restaurantes do segmento, como *Dirt Candy*, da chef Amanda Cohen, *Pure Food and Wine*, referência em culinária crua, *One Lucky Duck*, *Green Table* e *The Ravens*.

Além dos estágios, Nathalie foi voluntária de feiras orgânicas ao redor de Manhattan, experiência que trouxe ainda mais admiração pelos produtores locais. Por alguns meses, trabalhou no *Eco Resort*, o *The Stanford Inn*, em Mendocino, na Califórnia, onde todos os legumes e verduras usados no restaurante vinham direto da horta, e os próprios cozinheiros plantavam e colhiam.

“Vivi esse sonho por alguns meses, até voltar ao Brasil. Decidi que lutaria por esse conceito “*farm to table*” (da “fazenda para a mesa”) em qualquer restaurante que eu viesse a abrir na vida, e que esse restaurante teria como missão compartilhar o novo sentido que a gastronomia passou a ter para mim: ser uma maneira de alimentar outras pessoas tanto no sentido prazeroso, mas também nutrir, ensinar e, além disso, ainda colaborar com o meio ambiente”, explica Nathalie.

Desde a abertura do **Naturalie Bistrô**, em 2015, em Botafogo, a chef vem colecionando prêmios. Em 2019, deu mais um passo e abriu as portas do Naturalie em Ipanema.

Por ELIANE SALLES  
FOTOS FILICO

moderna comida

VEGETARIANA



“Decidi que o restaurante seria vegetariano, não por ideologia, mas sim para enaltecer os vegetais, ingredientes tão ricos, mas muitas vezes menosprezados. Acredito que comida saudável esteja diretamente relacionada à qualidade da matéria-prima, e quando digo qualidade, quero dizer: orgânicos, integrais e sazonais”, resume a chef.

Nos restaurantes de Nathalie, o forte é o almoço, com pratos que variam de acordo com os ingredientes. Mas, em geral, há clássicos que nunca saem de moda, como o Salpicão de Grão-de-bico com Maionese de Castanhas. O Hambúrguer de Triguilho é outro *hit*, feito com a farinha de quibe, leva cenoura e azeitonas pretas na massa. É servido com brócolis defumado, tomate e molho de mostarda e mel no pão integral.

Neste encontro, os chefs lembraram de um jantar no *Natural Institute Gourmet*, em Nova York, em que Nathalie ajudou Biron preparando tapiocuinhas. Falam ainda sobre os preconceitos em relação à cozinha sem carne, do aumento de interesse pelo veganismo no Brasil e no mundo, de suas referências de trabalho, e dos desafios de chefiar dois restaurantes.

#### Nathalie Passos pergunta à Daniel Biron

Sei que você é vegano há muitos anos. Quais foram suas principais motivações nesse processo?

**Daniel:** Sim, sou vegano há 13 anos e vegetariano há quase 16. No início as motivações para me tornar vegetariano foram relacionadas à prática de *yôga*, espiritualidade e à busca por um estilo de vida mais saudável. Depois, me tornei vegano por razões éticas: sofrimento e exploração dos animais e questões socioambientais associadas ao consumo de alimentos de origem animal.

O veganismo e o interesse por esse assunto, aliás, vem crescendo muito. Qual é o desafio para popularizá-lo?

**Daniel:** O maior desafio está nas pessoas compreenderem o veganismo como um movimento sociopolítico e ideológico, uma filosofia que envolve um

estilo de vida de não exploração dos animais em diversas frentes. Não apenas na alimentação através de uma “dieta da moda”. E sim em cada escolha que fazem e seus impactos na vida dos outros cohabitantes do planeta e no planeta em si. E essa mensagem precisa ser passada de forma clara e objetiva, para que as pessoas se deem conta dos impactos de suas escolhas no dia-a-dia e de que precisam ser agentes da transformação. O aumento de negócios vegetarianos no ramo de alimentação tem um papel fundamental de difundir estes conceitos que buscam um mundo mais justo, sustentável e consciente.

São muitos os equívocos e preconceitos que enfrentamos por não servir carne, mas sinto que, aos poucos, o público vem tendo um olhar mais aberto para compreender esse tipo de proposta. Você sente que houve uma mudança de comportamento dos clientes desde a abertura do Teva até o dia de hoje?

**Daniel:** Os preconceitos ainda existem, principalmente pela associação do não consumo de carne e derivados a algo “hipponga”, “natureba”, esotérico, de elevação espiritual e obrigatoriamente saudável. E as pessoas enxergam isso como uma concessão e/ou privação de prazer em nome de saúde ou filosofia. Mas vem mudando, nos últimos anos, com o surgimento dessa nova geração de empreendedores, negócios e marcas do segmento sem carnes e/ou derivados com produtos de melhor qualidade e apresentação, que possibilitam a ideia de que ser vegano não representa privação e sacrifício algum de sabor. E isso nos impacta diretamente, pois o nosso público é composto em enorme maioria de não-vegetarianos que se permitem uma experiência ótima, mesmo sem ingredientes de origem animal. Pessoas de gerações diferentes e perfis sociais distintos começam a “abrir mais a cabeça” e o paladar, e perceber que os alimentos vegetais podem ser preparados de forma deliciosa sem deixar a desejar à carne.

Na sua carreira, quem são suas referências? Existem chefs ou restaurantes que admira e que influenciam o seu trabalho?

**Daniel:** Desde que me interessei pela cozinha e me mudei para Nova York, em 2010, onde fiquei por dois anos, acompanho o trabalho de chefs *plant based* e veganos, que vem elevando o nível da culinária vegetal mundo afora e que, de uma forma ou de outra, mudaram a minha percepção da culinária vegetal e tiveram influência na minha carreira: chef Angel Ramos do *Candle 79*; Rich Landau do restaurante *Vedge* na Filadélfia; Neal Harden, atual chef do *abcV*, que passou por inúmeras casas em Nova York; Tal Ronnen, chef do restaurante *Crossroads* em Los Angeles; Chad Sarno criador da marca *Good Catch*; Amanda Cohen, chef do restaurante *Dirt Candy* em Nova York; Fran Costigan, chef pioneira de sobremesas vegetais e saudáveis quando quase não se falava nisso; Miyoko Schinner, criadora da marca de queijos artesanais *Miyoko Creamery*; Toni Rodrigues, chef *pâtissier* vegano espanhol; entre outros.

Recentemente, você abriu uma unidade do Teva em São Paulo. Como está sendo viver nessa ponte aérea?

**Daniel:** Sim, faz pouco mais de sete meses que abrimos em São Paulo. Do ponto de vista operacional, é bastante desafiador administrar dois restaurantes em estados diferentes, com características culturais e comportamento do público muito distintos. No meu caso, isso se torna possível em função do meu sócio e por uma equipe composta por 55 funcionários nas duas cidades, com administrações e gerências independentes. Ter dois cardápios diferentes e manter o padrão da comida com uma equipe ainda em formação, em São Paulo, é o maior desafio na minha opinião. Em termos de vida pessoal, as idas e vindas a São Paulo são um pouco desgastantes e manter uma rotina em duas cidades não é fácil também. Mas, de modo geral, tem sido muito gratificante, porque o retorno do público tem sido muito positivo e isso me deixa realizado.



#### Daniel Biron pergunta à Nathalie Passos

Como começou a sua relação com a cozinha? Quando decidiu abrir o *Naturalie*, por que optou por um restaurante que não servisse carne? Tinha alguma questão filosófica envolvida?

**Nathalie:** O *Naturalie* surgiu da necessidade que tive de trabalhar os vegetais de maneira diferente, não só como acompanhamentos. A princípio, minha motivação foi gastronômica, de mostrar que os vegetais poderiam ser saborosos e interessantes, quando preparados com variadas técnicas. Mas entendo que acabo tendo uma responsabilidade filosófica, pois é impossível não estar envolvida ou falando sobre o tema “vegetarianismo”, que vai além da questão gastronômica.

De onde vêm as suas inspirações criativas na concepção do cardápio? De quanto em quanto tempo muda e por quê?

**Nathalie:** Estou sempre em contato com os meus fornecedores e tento me adaptar ao que eles têm de mais fresco, priorizando sempre o orgânico, sazonal e local. Esses são fatores principais para definir o menu. Com isso, adapto minhas criações à disponibilidade de bons ingredientes. Está mais nas mãos dos fornecedores do que nas minhas.

Quais as maiores dificuldades que encontra na administração do restaurante? Equipe, insumos orgânicos e fornecimento dos mesmos, relação com os clientes, comunicação, gestão financeira?

**Nathalie:** A grande questão do restaurante é o fato de lidar com seres humanos. Pessoas e comida exigem um olhar minucioso. Seja na relação com

os fornecedores, com a equipe ou com os clientes. Estar atento aos pequenos detalhes é sempre um grande desafio que deve ser trabalhado todos os dias.

Você sente algum preconceito ou menor percepção de valor, por parte dos clientes, em relação à proposta de não servir carne? Acha que as pessoas têm expectativas mais baixas quando sabem que o restaurante é vegetariano? Quais barreiras culturais teve que enfrentar ou ainda enfrenta diariamente?

**Nathalie:** Existe sim um preconceito por parte de algumas pessoas nessa questão de valor. Mal sabem que a comida vegetariana pode ser tão cara quanto ou ainda mais cara do que uma refeição com carne, dependendo dos insumos que são usados. Felizmente, vejo cada vez menos esse tipo de preconceito no salão dos restaurantes e sinto também uma vontade cada vez maior, por parte dos clientes, de entender e se aproximar desse universo sem carne ou com menos carne.

Como foi o processo de abertura da unidade Ipanema e quais os desafios para manter restaurantes em bairros distintos? Você sente diferença entre o perfil do público de Botafogo e de Ipanema?

**Nathalie:** Meu maior desafio é aceitar que sou uma só. Adoro estar presente e disponível para atender os clientes e tirar possíveis dúvidas. Me dói saber que procuraram por mim em Botafogo quando eu estava em Ipanema e vice-versa. Fiquei quatro anos em Botafogo todos os dias, então é natural criar relações com os clientes. Por sorte, conto com uma equipe muito bacana e esforçada que cumpre direitinho essa função. Tanto o público de Botafogo quanto o de Ipanema foram sempre muito receptivos e calorosos com a chegada dos dois restaurantes. Só tenho a agradecer.



## falafel com homus de beterraba

POR NATHALIE PASSOS  
NATURALIE BISTRÔ

### INGREDIENTES (4 porções)

#### Falafel

1 xícara (chá) de grão-de-bico  
Água (o necessário)  
½ cebola grande picada  
2 dentes de alho picados  
1 xícara (chá) de coentro fresco picado  
1 xícara (chá) de hortelã picado  
1 colher (sopa) de cominho  
½ colher de chá de pimenta-do-reino  
4 colheres (sopa) de azeite de oliva  
Suco de 1 limão  
2 colheres (sopa) de farinha de arroz  
Sal a gosto  
Óleo de sua preferência (para fritar)

#### Homus de beterraba

1 xícara (chá) de grão-de-bico deixado de molho por 8 horas  
2 beterrabas  
Água (o necessário)  
3 colheres (sopa) de tahine  
1 dente de alho  
Suco de 1 limão

Azeite de oliva a gosto  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
**Montagem**  
Brotos de sua preferência

### PREPARO

#### Falafel

Deixe o grão-de-bico de molho por um dia em temperatura ambiente. Escorra a água. Em um processador, bata o grão-de-bico e adicione os demais ingredientes (menos a farinha de arroz) até que fique em consistência de massa. Para formar bolinhos consistentes, acrescente a farinha de arroz. Frite no óleo de sua preferência.

#### Homus de beterraba

Corte a beterraba em pedaços médios e cozinhe na água por cerca de 10 minutos ou até estar bem macia. Cozinhe o grão-de-bico na panela de pressão por 40 minutos. Em um processador, bata todos os ingredientes até que fique uma pasta.

#### Montagem

Em um prato de sua preferência, coloque uma camada generosa do homus de beterraba. Coloque os 'bolinhos' de falafel sobre o homus e finalize com brotos de sua preferência.

## nhoque de batata-doce roxa

POR NATHALIE PASSOS  
NATURALIE BISTRÔ

### INGREDIENTES (4 porções)

#### Nhoque

4 batatas-doces roxas grandes  
1 gema de ovo  
½ xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (chá) de noz-moscada ralada  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
Água (o necessário)  
Azeite de oliva a gosto

#### Molho pesto de ervas

1 maço de sálvia  
1 maço de manjericão  
1 xícara (chá) de tomilho  
Água com vinagre (o necessário)  
½ dente de alho  
½ xícara (chá) de água  
4 colheres (sopa) de azeite de oliva  
Gotinhas de limão  
1 colher (chá) de sal  
1 xícara (chá) de nozes torradas

### PREPARO

#### Nhoque

Coloque as batatas-doces com casca em uma assadeira e leve ao forno a 200°C

até ficarem bem macias. Em uma tigela, descasque-as e amasse ainda quentes, depois, deixe esfriar, adicione a gema de ovo e mexa bem para ficar homogêneo. Aos poucos, acrescente a farinha de trigo mexendo bem e tempere com sal, noz-moscada e pimenta-do-reino. Polvilhe uma bancada com um pouco de farinha de trigo e sove a massa, para que fique homogênea, lisa e sem grudar. Faça rolinhos e corte em pedaços de dois centímetros. Cozinhe em água fervente com sal. Quando a massa subir, retire e coloque em uma tigela com água gelada, para cortar o cozimento. Escorra e transfira para um novo recipiente. Coloque um pouco de azeite de oliva, para que a massa não grude uma na outra. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e sele o nhoque em ambos os lados, até ficar com uma crosta dourada.

#### Molho pesto de ervas

Lave bem as ervas, deixando de molho em água e vinagre. Escorra e seque com um pano de prato. Junte todos os ingredientes, com exceção das nozes, e, com um mixer de mão, bata bem. Adicione mais azeite de oliva, se necessário. Por último, adicione as nozes e bata até ficar com pequenos pedaços de nozes, para dar crocância ao pesto. Ajuste o tempero e sirva quente ou frio.

## salpicão de grão-de-bico

POR NATHALIE PASSOS  
NATURALIE BISTRÔ

### INGREDIENTES (4 porções)

#### Creme de castanha de caju

2 xícaras (chá) de castanhas de caju cruas  
Água de coco (o suficiente para cobrir as castanhas em um bowl)  
Água (o necessário)  
Suco de 1 limão  
Mostarda Dijon a gosto  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
1 pitada de açúcar mascavo

#### Tofu

1 xícara (chá) de tofu defumado  
Cebola a gosto  
Alho a gosto  
Azeite de oliva a gosto

#### Salpicão

2 xícaras (chá) de cenoura ralada  
1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido  
1 xícara (chá) de milho verde  
1 xícara (chá) de maçã verde cortada em cubinhos  
½ xícara (chá) de banana passa cortada em quadradinhos  
Salsa picada a gosto  
Palha de batata-doce roxa (para finalizar)

### PREPARO

#### Creme de castanha de caju

Coloque as castanhas de caju cruas de molho em água de coco por pelo menos 12 horas. Depois, transfira para um liquidificador e bata as castanhas com água suficiente para obter um creme. Tempere o creme de castanha com suco de limão, mostarda, sal, pimenta-do-reino e açúcar mascavo. Reserve.

#### Tofu

Rale o tofu defumado e refogue com azeite de oliva, alho e cebola. Deixe esfriar.

#### Salpicão

Misture todos os ingredientes ao creme de castanha de caju e mexa para envolver bem. Finalize cobrindo com palha de batata-doce roxa.

## taco de jaca

POR DANIEL BIRON  
RESTAURANTE TEVA VEGETAL

### INGREDIENTES (4 a 6 porções)

#### Milho com molho Pebre

2 espigas de milho  
2 tomates picados, sem sementes  
½ xícara (chá) de cebolinha fatiada  
1 molho de coentro, sem talos, fatiado



2 colheres (chá) de alho picado  
1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto  
1 colher (sopa) de extrato de tomate  
1 colher (chá) de molho de pimenta sriracha  
Azeite de oliva a gosto  
½ colher (chá) de sal marinho  
1 a 2 colheres (sopa) de água filtrada  
¼ de xícara (chá) de pimentão verde picado

#### Salsa de palmito pupunha

1 xícara (chá) de palmito pupunha fresco  
Água com sal (o necessário)  
¼ de xícara (chá) de maionese vegana  
2 colheres (sopa) de cebola roxa picada  
1 colher (chá) de mostarda Dijon  
1 colher (chá) de cominho em pó  
1 colher (chá) de suco de limão  
½ colher (chá) de sal marinho

#### Jaca com molho barbecue

1 cebola fatiada  
2 colheres (chá) de azeite de oliva extravirgem  
500g de jaca verde cozida e desfiada  
½ xícara (chá) de molho barbecue  
½ colher (chá) de cominho em pó

#### Taco

6 a 12 tortillas de trigo  
2 colheres (sopa) de coentro fatiado

### PREPARO

#### Milho com molho Pebre

Cozinhe o milho até ficar macio. Deixe esfriar, debulhe e reserve. Em um processador, coloque o tomate,

a cebolinha, o coentro, o alho picado, o vinagre, o extrato de tomate, o molho de pimenta, o azeite de oliva, o sal e água e pulse algumas vezes, até atingir uma mistura de consistência homogênea, mas espessa. Adicione uma colher de água extra se necessário. Transfira para um bowl grande e, usando uma espátula de borracha, adicione o milho, o pimentão e misture bem. Reserve.

#### Salsa de palmito pupunha

Cozinhe o palmito em água com sal até ficar macio. Deixe esfriar e corte em cubos pequenos. Em um bowl grande, adicione a maionese, a cebola, o suco de limão, a mostarda Dijon, o cominho e o sal e misture, usando uma espátula. Adicione o palmito e misture até incorporar ao molho. Reserve.

#### Jaca com molho barbecue

Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola até ficar macia, por cerca de cinco minutos. Adicione a jaca já cozida, o molho barbecue e o cominho e misture até incorporar. Deixe esfriar ou sirva imediatamente.

#### Taco

Em uma frigideira antiaderente, aqueça as tortillas levemente para montar o taco. Aqueça a jaca com molho barbecue e coloque um pouco em cada tortilla. Adicione o milho com molho Pebre, seguido da salsa de palmito. Finalize com coentro fatiado.



## tofu picante ao molho Gochujang com creme de edamame

POR DANIEL BIRON  
RESTAURANTE TEVA VEGETAL

### INGREDIENTES (4 a 6 porções)

#### Molho de pimenta Gochujang

1 colher (chá) de gengibre picado  
1 colher (chá) de alho picado  
2 colheres (chá) de óleo de gergelim  
ou azeite de oliva

¾ de xícara (chá) de melado de cana  
½ xícara (chá) de extrato de tomate  
orgânico

6 colheres (sopa) de molho de soja  
(shoyu)

2 colheres (sopa) de pasta de pimenta  
Gochujang

¼ de xícara (chá) de saquê culinário mirin

#### Tofu grelhado

600g de tofu firme  
3 colheres (sopa) de óleo de gergelim  
ou azeite de oliva

Sal a gosto

#### Creme de edamame

¾ de xícara (chá) de cebolinha fatiada  
1 colher (sopa) de alho picado  
1 colher (sopa) de óleo de gergelim  
ou azeite de oliva  
300g de edamame em grãos  
3 xícaras (chá) de água filtrada  
1 e ½ colher (chá) de sal marinho  
½ xícara (chá) de hortelã

#### Finalização

2 colheres (sopa) de cebolinha fatiada  
2 colheres (chá) de gergelim torrado

### PREPARO

#### Molho de pimenta Gochujang

Em uma frigideira pequena, refogue o alho e o gengibre no azeite, em fogo baixo, até ficarem cozidos (por cerca de três minutos), mas sem dourar. Transfira para o liquidificador, acrescente os demais ingredientes e bata até ficar homogêneo. Reserve.

#### Tofu grelhado

Em uma grelha ou frigideira antiaderente, adicione o azeite e grelhe o tofu, pacientemente, por cerca de cinco

## encontro dos chefs

minutos cada lado, até formar uma crosta. Drene o excesso de azeite em papel-toalha e adicione uma pitada de sal em cada lado do tofu. Reserve.

#### Creme de edamame

Aqueça o azeite em uma frigideira grande, em fogo baixo, e refogue a cebolinha e o alho por um a dois minutos. Adicione o edamame, o sal e a água e cozinhe por 10 a 12 minutos. Adicione a hortelã, remova do fogo e deixe esfriar um pouco. Transfira a mistura para o liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione mais água se necessário.

#### Finalização

Aqueça o molho Gochujang em uma panela pequena e o creme de edamame em outra panela. Aqueça o tofu já grelhado em uma frigideira ou no forno. Espalhe o creme de edamame no prato e monte os tofus sobre o creme. Adicione o molho Gochujang e finalize com cebolinha e gergelim.

## espaguete de palmito com molho de castanha de caju, alho negro e cogumelos

POR DANIEL BIRON  
RESTAURANTE TEVA VEGETAL

### INGREDIENTES (4 a 6 porções)

#### Espaguete de palmito pupunha

1 kg de espaguete de palmito pupunha  
2 litros de água  
1 colher (sopa) de sal

#### Molho de castanha de caju

½ xícara (chá) de cebola picada  
1 colher (sopa) de alho negro  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
extravirgem

½ xícara (chá) de vinho branco  
1 e ½ xícara (chá) de castanhas de caju  
cruas e sem sal, de molho  
em água filtrada por 4 horas

2 xícaras (chá) de caldo de cogumelos\*  
ou água

¾ de colher (chá) de sal marinho  
¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

#### Cogumelos sautés

80g de cogumelos variados (Paris,  
Portobello, shiitake ou cardoncello)  
fatiados

3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
extravirgem

1 pitada de sal marinho

#### Finalização

½ xícara (chá) de ervilha descongelada  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
2 colheres (sopa) de salsinha picada  
1 a 2 colheres (sopa) de azeite trufado  
(opcional)

\* O caldo de cogumelos pode ser feito com aparas de cogumelos shiitake, talos de cogumelos Portobello ou Paris ou com cogumelos desidratados e água filtrada. Basta ferver por 15 minutos e remover os sólidos.

### PREPARO

#### Espaguete de palmito pupunha

Ferva a água em uma panela grande. Adicione o sal. Cozinhe o espaguete de palmito por cerca de cinco minutos até ficar macio, mas ainda com textura. Drene, deixe esfriar e reserve.

#### Molho de castanha de caju

Refogue a cebola e o alho negro no azeite até que a cebola fique translúcida. Adicione o vinho branco e deixe reduzir à metade do líquido.

Transfira a mistura de vinho, alho negro e cebola para o copo do liquidificador. Drene as castanhas de caju e coloque no liquidificador com o caldo de cogumelos ou água, sal e pimenta-do-reino. Bata até ficar homogêneo e ajuste o sal, se necessário. Reserve.

#### Cogumelos sautés

Em uma frigideira, aqueça o azeite e, em fogo alto, salteie os cogumelos até murcharem, por cerca de cinco a sete minutos. Adicione uma pitada de sal e misture com o molho de castanha de caju reservado.

#### Finalização

Em uma frigideira ou panela pequena, aqueça o molho de castanha de caju e coloque o espaguete de pupunha já pré-cozido. Adicione a ervilha, misture e deixe aquecer por cerca de três a quatro minutos. Adicione água ou caldo de cogumelos para diluir o molho, se necessário. Acerte o sal e adicione pimenta-do-reino. Salpique salsinha e coloque azeite trufado, se desejado. Sirva imediatamente. ♥