



**7 RECEI
TAS**

SIMPLES

CHEF BRUNO DEL CISTIA

PARMEGIANAS

— VOLUME 01 —

Afinal, onde surgiu o tão conhecido Filé à Parmegiana ou Bife à Parmegiana, que desde muito antes de estar presente na cozinha de nossas avós, já fazia parte da história mundial?

A história do termo “parmegiana”, sinônimo do prato muito popular de nossa região é levemente controversa. A resposta a princípio parece óbvia, teria surgido na Parma, região da Itália onde se fabrica um queijo tradicional com o mesmo nome, e por sinal o mesmo queijo utilizado na receita.

Outros atribuem a origem do prato e do termo ao nome de um dos queijos italianos mais conhecidos por lá, o parmigiano-reggiano, produzido na região da Emilia Romana. Outros também alegam que nenhuma das explicações são verdadeiras, alegando que esse prato sequer existe na Itália.

Vamos então às aulas de História Antiga nos tempos de colégio! Hoje não existe mais isso... Pois bem, durante a Revolução Socialista na Rússia surgiu o que hoje conhecemos como Bife à Parmegiana.

Assim, quando os socialistas tomaram o poder a região toda enfrentou uma crise com as ideologias da igualdade, que levou todos a uma profunda pobreza e deixou os mercados vazios. Os que tinham o que comer, se alimentavam escondido para não provocar a fúria dos outros.

E somente os que se precaveram antes dos tempos de vacas magras ainda tinham carne para comer, congelada e escondidinha. Essas famílias tinham sempre um queijo para comer, na sua maioria curtido, bem duro e velho. Fritavam a carne, colocavam o molho e queijo ralado por cima.

Assim surgiram os primeiros Filets à Parmegiana, apesar de na época a receita ainda não possuir esse nome. A transformação do “bife com molho e queijo” da revolução se espalhou pelos continentes da Ásia e Europa, se tornando famoso em rituais santos e encontros amorosos.

E somente os que se precaveram antes dos tempos de vacas magras ainda tinham carne para comer, congelada e escondidinha. Essas famílias tinham sempre um queijo para comer, na sua maioria curtido, bem duro e velho. Fritavam a carne, colocavam o molho e queijo ralado por cima.

Assim surgiram os primeiros Filets à Parmegiana, apesar de na época a receita ainda não possuir esse nome. A transformação do “bife com molho e queijo” da revolução se espalhou pelos continentes da Ásia e Europa, se tornando famoso em rituais santos e encontros amorosos.

A partir daí um senhor, após brigar com sua amada, resolveu reconquistar a senhorita convidando-a a um jantar romântico. Mas o pobre cidadão não tinha nem um centavo no bolso e resolveu então cozinhar.

Como a ocasião era um tanto especial, então optou pela iguaria da revolução russa e publicou a homenagem num jornal da cidade, em sinal de amor, dizendo “una bistecca per mia Giana”! Assim o nome da moça se tornou mais que famoso e o Filet à Parmegiana entrou para os cardápios do mundo inteiro.

Aqui na Pantucci, o filé à Parmegiana pode ser servido com polenta cremosa, massa fresca ou purê de mandioquinha.



FILET DE FRANGO OU BOVINO

À PARMEGIANA

FILET DE FRANGO OU FILET BOVINO À PARMEGIANA

Serve até 4 pessoas

- 600 gramas de patinho ou frango ou 4 bifés de 150 gramas
- 300 gramas de mussarela fatiada ou ralada
- 3 ovos
- 50ml de leite
- 150 gramas de farinha de trigo
- 200 gramas de farinha de rosca
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto
- 300 ml de molho de tomate

MODO DE PREPARO

- Tempere os bifés com alho triturado, sal e pimenta do reino.
- Em um recipiente fundo, bata os ovos e acrescente o leite, em outro recipiente coloque a farinha de trigo e em outro recipiente coloque a farinha de rosca.
- Passe o bife primeiro na farinha de trigo, depois no ovo com leite e depois na farinha de rosca. Faça em todos os bifés e reserve.
- Coloque para aquecer 200 ml de óleo numa frigideira até 180 graus.
- Frite até dourar.
- Num refratário, coloque os bifés fritos e cubra com a mussarela, em seguida cubra com o molho de tomate.
- Leve ao forno à 180 graus por 15 minutos.
- Tudo pronto, é só servir.



FILET MIGNON
À PARMEGIANA

FILET MIGNON AO MOLHO RÚSTICO À PARMEGIANA

Serve até 4 pessoas

- 720 gramas de mignon ou 4 bifes de 180 gramas
- 300 gramas de mussarela fatiada ou ralada
- 150 gramas de parmesão ralado
- 3 ovos
- 50ml de leite
- 150 gramas de farinha de trigo
- 200 gramas de farinha de rosca
- 3 dentes de alho triturados
- Sal e pimenta do reino a gosto

Molho Rústico de tomate

- 5 tomates maduros
- 3 dentes de alho triturado
- 1 cebola picada
- 8 folhas de mangericão
- 1 colher de azeite

MODO DE PREPARO

- Tempere os bifos com alho triturado, sal e pimenta do reino.
- Em um recipiente fundo, bata os ovos e acrescente o leite, em outro recipiente coloque a farinha de trigo e em outro recipiente coloque a farinha de rosca.
- Passe o bife primeiro na farinha de trigo, depois no ovo com leite e depois na farinha de rosca. Faça em todos os bifos e reserve.
- Coloque para aquecer 200 ml de óleo numa frigideira até 180 graus.
- Frite até dourar.
- Num refratário, coloque os bifos fritos e cubra com a mussarela, em seguida cubra com o molho rústico e o parmesão ralado.
- Leve ao forno à 180 graus por 15 minutos.
- Tudo pronto, é só servir.

Modo de preparo Molho Rústico

- Pique os tomates em cubinhos (não precisa retirar as sementes)
- Numa panela aqueça o azeite e acrescente o alho.
- Assim que o alho estiver dourando, acrescente a cebola até começar a dourar.
- Coloque os tomates picados, sal e a pimenta do reino, deixe cozinhar por 15 minutos em fogo brando.
- Desligue o fogo e coloque as folhas de manjeriço.



CAPRESE
À PARMEGIANA