



Ambasciata d'Italia  
Maputo



ITALIAN TRADE AGENCY

ICE - Agência para a internacionalização das empresas italianas  
Departamento para a Promoção de Intercâmbios da Embaixada da Itália

## Penne al pesto – Segunda Feira 22 novembro 2021

**Chef Maria Augusta da Silva Martins**  
**Restaurante MAMMA MIA, Maputo**

# SEMANA DA COZINHA

Preparação:  
10 minutos

Dificuldade:  
Facil

Cozimento:  
10 minutos

# ITALIANA NO MUNDO

## Ingredientes:

- Manjericão fresco
- Dentes de alho
- Queijo Pecorino em pedaços
- Duas colheres de sopa de azeite de Oliva Extra Virgem
- 500 g di massa penne de farinha de trigo Duro
- Queijo Parmigiano Reggiano ralado
- Sal a gusto

## VI EDIÇÃO

## 22-28 NOVEMBRO 2021

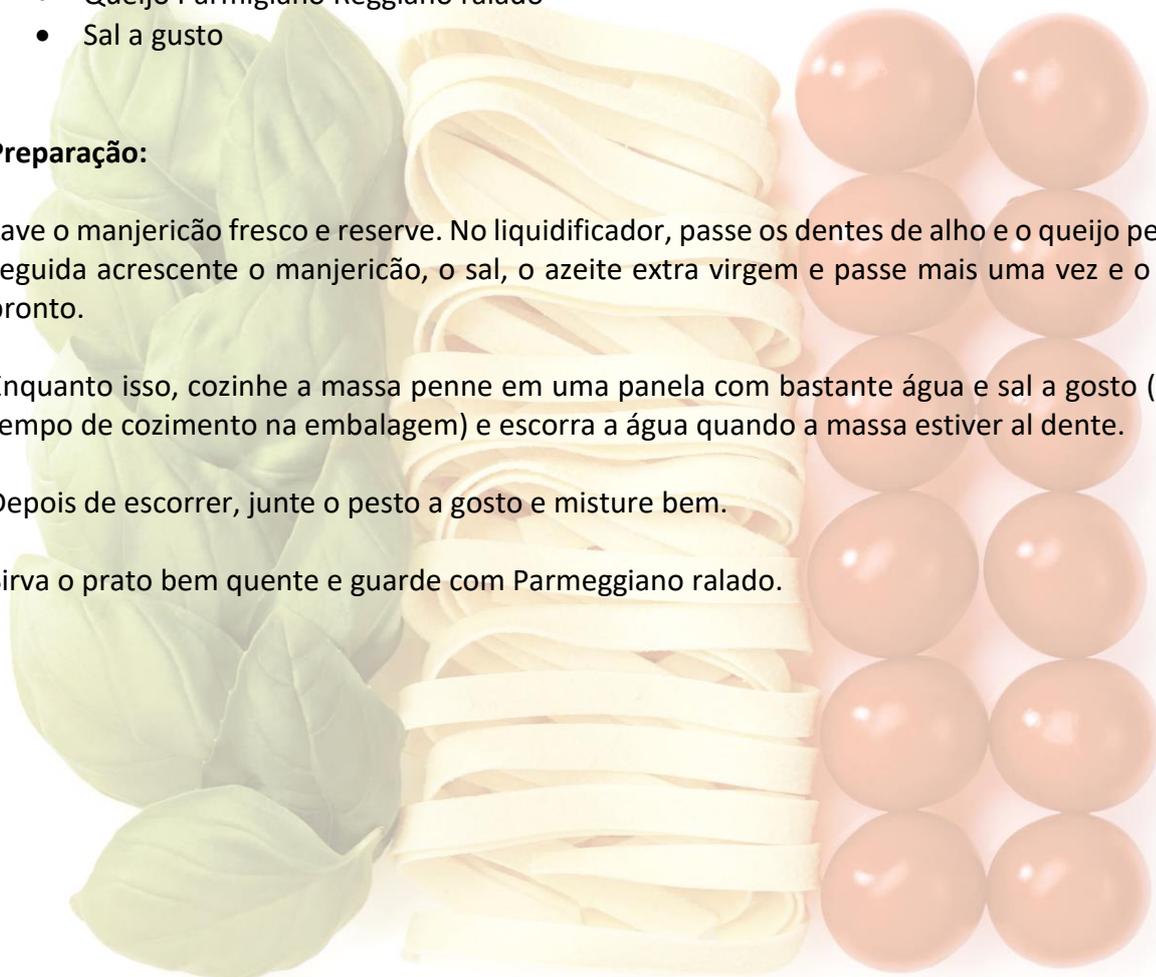
## Preparação:

Lave o manjericão fresco e reserve. No liquidificador, passe os dentes de alho e o queijo pecorino, em seguida acrescente o manjericão, o sal, o azeite extra virgem e passe mais uma vez e o Pesto está pronto.

Enquanto isso, cozinhe a massa penne em uma panela com bastante água e sal a gosto (verifique o tempo de cozimento na embalagem) e escorra a água quando a massa estiver al dente.

Depois de escorrer, junte o pesto a gosto e misture bem.

Sirva o prato bem quente e guarde com Parmeggiano ralado.



## Insalata di riso - Terça Feira 23 novembro 2021

**Chef Mirella Irace**

**Restaurante VIDA PURA, Maputo**

# SEMANA DA COZINHA

Preparação:

30 minutos

Dificuldade:

Facil

Cozimento:

15 minutos

# ITALIANA NO MUNDO

### Ingredientes:

- 200 gr de arroz italiano para saladas parboiled
- 200 gr de atum em azeite extra virgem Italiano
- 200 gr de tomate cereja
- 120 gr de alcaparras
- 100 gr de alcaparras
- 4 ovos cozidos
- Manjeriçao fresco
- Sal e pimenta
- Azeite Extra Virgem

### Preparação:

Ferver o arroz em bastante água salgada, verificar na embalagem o tempo de cozedura, escorra.

Juntar ao arroz um fiozinho de azeite extra virgem e manjeriçao picado.

Começar por ferver 4 ovos, deixar arrefecer e cortar em 6 partes. Eliminar o caroço das azeitonas, cortar o tomate cereja em quatro partes, lavar as alcaparras para retirar o excesso de sal.

Junte ao arroz já cozido o atum, as azeitonas, o tomate cereja, as alcaparras, os ovos cozidos, ponha sal, pimenta preta & Azeite.





Ambasciata d'Italia  
Maputo



ITALIAN TRADE AGENCY

ICE - Agência para a internacionalização das empresas italianas  
Departamento para a Promoção de Intercâmbios da Embaixada da Itália

## Pizza e bruschette al pomodoro - Quarta Feira 24 novembro 2021

**Chef Angelo Ponte Rodriguez**

**Restaurante Campo Alto**

Preparação: 20 minutos

Dificuldade: Facil

Cozimento: 20 minutos

# SEMANA DA COZINHA ITALIANA NO MUNDO

**Ingredientes (para 4 pessoas):**

- 500 g de Farinha 00
- 20 gramas de farinha
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 queijo mozzarella
- Molho de tomate
- Manjeriçã fresco
- azeite de oliva Extra Virgem

### Preparação Pizza:

Em uma tigela coloque 25 ml de água quente, não a ferver, mas quente para dissolver o fermento, deixe coberto por 20 minutos para deixá-lo subir. Peneire a farinha e junte o sal, o fermento previamente preparado, o açúcar e o azeite. Sove a massa por muito tempo, adicionando água suficiente para obter uma massa bastante macia. Continue a trabalhar a massa até obter uma mistura homogênea. Cubra a tigela com um pano limpo e deixar a massa crescer durante pelo menos 2 horas (num local quente não sujeitos a correntes de ar). Enquanto isso, corte o queijo mozzarella em fatias finas. Assim que a massa crescer, unte uma forma de 30 x 40 cm com azeite e estenda a massa, tendo o cuidado de manter uma espessura uniforme de cerca de 1 cm.

Distribua o molho de tomate, algumas folhas de manjeriçã, um fiozinho de óleo e o queijo mozzarella. Leve a pizza margherita ao forno pré-aquecido a 220 ° C e deixe cozinhar cerca de 15/20 minutos, dependendo da espessura que você forneceu.

Na hora de tirar do forno, sirva imediatamente na mesa.

### Preparação Bruschette:

Corte um pedaço de pão em fatias bem largas, torre o pão e esfregue um pouco de alho na fatia torrada. Sirva o tomate fresco em cubos sobre a fatia, acrescente sal, azeite de oliva extra virgem e uma folha de manjeriçã. Aqui está a clássica e simples bruschetta de tomate.

**Spaghetti alle vongole – Quinta Feira 25 novembro 2021**

**Chef Vasco Joao Nhatumbo**

**Restaurante Campo di Mare**

# SEMANA DA COZINHA

Preparação: 10 minutos      Dificuldade: Facil      Cozimento: 10 minutos

# ITALIANA NO MUNDO

## Ingredientes:

- 500 g de massa espaguete de farinha de trigo Duro
- 2 dentes de alho ralados
- 1 copo de vinho branco
- 400 g de ameijoas vivas e limpas
- salsa

## Preparação:

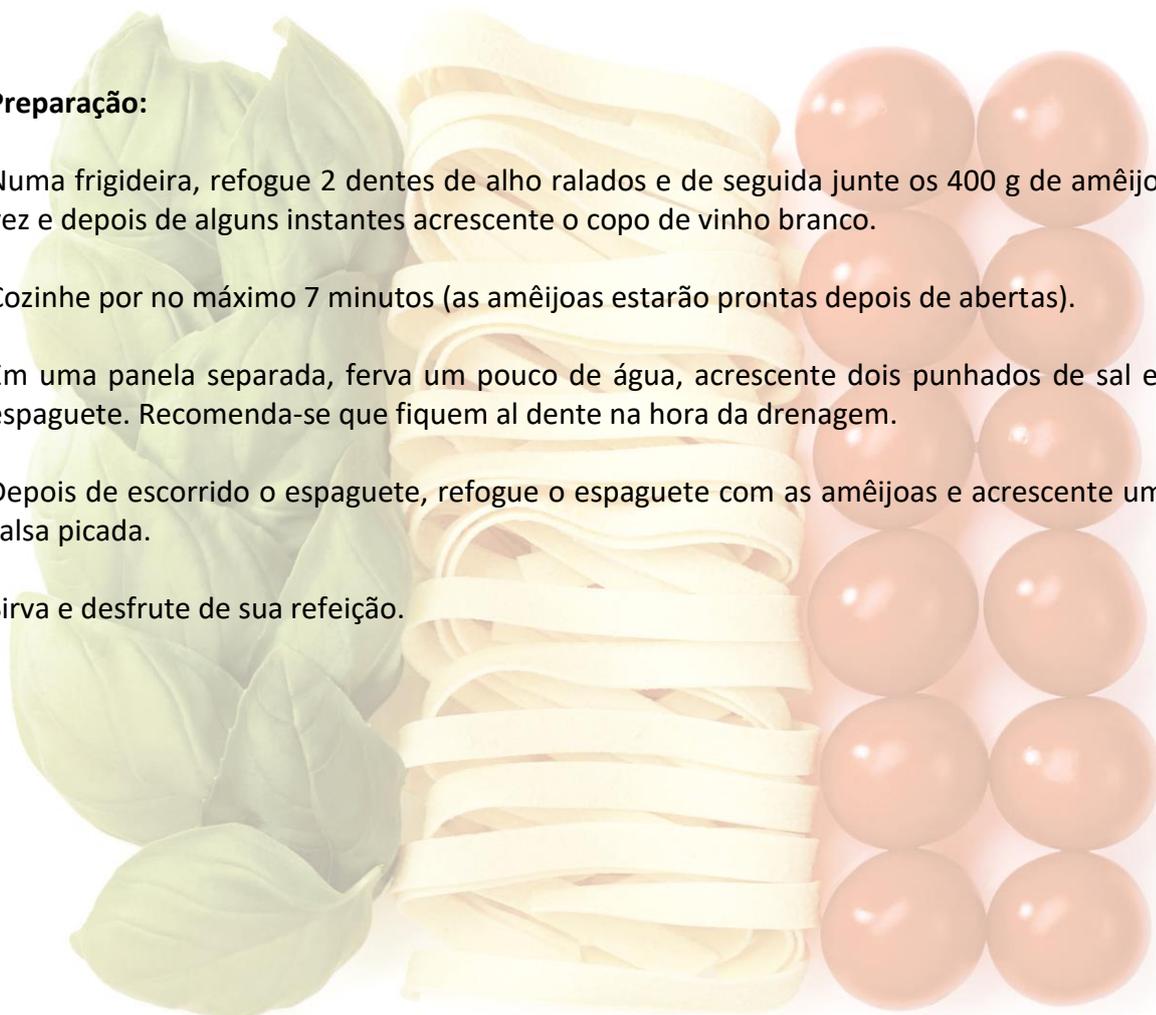
Numa frigideira, refogue 2 dentes de alho ralados e de seguida junte os 400 g de amêijoas de uma vez e depois de alguns instantes acrescente o copo de vinho branco.

Cozinhe por no máximo 7 minutos (as amêijoas estarão prontas depois de abertas).

Em uma panela separada, ferva um pouco de água, acrescente dois punhados de sal e cozinhe o espaguete. Recomenda-se que fiquem al dente na hora da drenagem.

Depois de escorrido o espaguete, refogue o espaguete com as amêijoas e acrescente um pouco de salsa picada.

Sirva e desfrute de sua refeição.





Ambasciata d'Italia  
Maputo



ITALIAN TRADE AGENCY

ICE - Agência para a internacionalização das empresas italianas  
Departamento para a Promoção de Intercâmbios da Embaixada da Itália

## Risotto Oro e Zafferano di Gualtiero Marchesi - Sexta Feira 26 novembro 2021

Chef Rocco Felice Ciucciomei

Restaurante Campo del Mare

# SEMANA DA COZINHA

Preparação:  
30 minutos

Dificuldade:  
Facil

Cozimento:  
20 minutos

# ITALIANA NO MUNDO

## Ingredientes (para 4 pessoas):

- 320 g de arroz Arborio
- 20 gramas de Grana Padano
- 20 gr de manteiga
- 0,5 g de açafrão em pistilos
- 1 lt de caldo de carne
- 1 copo de vinho branco
- Opcional: 4 folhas de ouro comestíveis
- Para a manteiga azeda:
  - 1 cebola
  - 80 gramas de manteiga
  - 1 copo de vinho branco
  - Uma colher de sopa de vinagre branco

## Preparação:

Coloque os estigmas de açafrão de molho em um copo com um pouco de caldo quente.

Em uma panela, refogue 20 gramas de manteiga, acrescente a cebola picada e cozinhe por alguns minutos, em seguida, deglaze com o vinho branco. Deixe esfriar e filtre por uma peneira, retirando a cebola. Desta forma, você terá seu líquido ácido.

Prepare o creme de manteiga com o líquido ácido e os 60 gramas restantes de manteiga amolecida em temperatura ambiente. Em outra panela, torrar o arroz em 20 gramas de manteiga por alguns minutos, deglaçar com o vinho branco e deixar evaporar. Despeje o caldo no arroz com uma concha sempre que tender a secar e adicione o açafrão apenas na metade do cozimento.

Após o cozimento, mantendo o risoto "na onda" (ou seja, não muito seco, mas ainda bem lento), junte o Grana Padano e a manteiga azeda obtida anteriormente.

Arrume o risoto nos quatro pratos e coloque a folha de ouro comestível em cima de cada um em uma posição central.