

□ Análise Gastronômica Detalhada

Imagens analisadas: Prato de arroz cremoso com frutos do mar (lulas), milho, ervilhas, temperado com pimenta-do-reino e finalizado com rodelas de cebola roxa fresca. Há indícios de um molho amarelado vibrante, sugerindo a presença de pimenta Aji Amarillo, e pequenos pontos verdes de ervas e um toque de pimenta vermelha (ou pimentão) em tira.

Confiança média de identificação: 90%

Ingredientes identificados (lista validada):

- Arroz (grão médio/curto) – origem: imagem (100% confiança)
- Lula (anéis e tentáculos) – origem: imagem (90% confiança)
- Cebola roxa (fatiada) – origem: imagem (100% confiança)
- Ervilhas frescas/congeladas – origem: imagem (95% confiança)
- Milho (grãos) – origem: imagem (95% confiança)
- Pimenta-do-reino moída – origem: imagem (90% confiança)
- Coentro fresco (picado) – origem: imagem (75% confiança)
- Pimenta vermelha fresca (ou pimentão vermelho) – origem: imagem (65% confiança)
- Pasta de Aji Amarillo (ou cúrcuma/açafrão para cor) – origem: inferência visual (85% confiança)
- Caldo de peixe ou legumes – origem: inferência (80% confiança)
- Alho (picado) – origem: inferência (80% confiança)
- Vinho branco seco – origem: inferência (70% confiança)

Aproveitamento integral identificado: Não aplicável a partes tradicionalmente descartadas, mas a receita busca o máximo sabor dos ingredientes.

Verificação nutricional: Proteínas: Moderadas (lula), Carboidratos: Altos (arroz, milho), Gorduras: Baixas (azeite), Fibras: Moderadas (ervilhas, milho, cebola).

Alergenos detectados: Frutos do mar (lula).

Compatibilidade com restrições: □ Compatível

Total considerados na decisão: 12 ingredientes principais (exclui básicos de

despensa)

Estratégia escolhida: Receita Única Gourmet

☐ Arroz Cremoso de Lula ao Estilo Peruano com Aji Amarillo

Uma criação gastronômica que celebra o aproveitamento inteligente dos seus ingredientes, trazendo os vibrantes sabores do Peru para a sua mesa!

☐ Ingredientes (para 3 pessoas):

- **Lulas frescas ou congeladas** – 500g (limpas, cortadas em anéis e tentáculos)
- **Arroz arbóreo ou para risoto** – 1 xícara (cerca de 200g)
 - ☐ Para uma versão mais rápida, pode usar arroz branco comum, ajustando o líquido.
- **Cebola roxa** – 1 unidade média (metade para refogar, metade fatiada finamente para guarnição)
- **Alho** – 3 dentes grandes (picados)
- **Pimentão vermelho** – $\frac{1}{2}$ unidade (picado em cubos pequenos)
- **Pasta de Aji Amarillo** – 2 a 3 colheres de sopa (encontrada em lojas de produtos latinos ou online)
 - ☐ Se não encontrar, pode substituir por 1 colher de chá de cúrcuma em pó para a cor, e 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes e picada para o toque de calor, batida com um pouco de água.
- **Caldo de peixe ou legumes** – 1 litro (aquecido)
- **Vinho branco seco** – $\frac{1}{2}$ xícara (opcional, para deglaçar)
- **Ervilhas frescas ou congeladas** – $\frac{1}{2}$ xícara
- **Milho (grãos)** – $\frac{1}{2}$ xícara
- **Coentro fresco** – $\frac{1}{4}$ maço (picado grosseiramente, mais um pouco para finalizar)
- **Azeite de oliva extra virgem** – 3 colheres de sopa
- **Sal marinho** – a gosto
- **Pimenta-do-reino preta** – a gosto (moída na hora)
- **Queijo parmesão ralado** – $\frac{1}{4}$ xícara (opcional, para cremosidade extra)

☐ Modo de Preparo Detalhado

1. **Prepare as Lulas:** Se usar lulas frescas, limpe-as bem, retirando a pena, vísceras e olhos. Lave e corte os corpos em anéis e os tentáculos em pedaços menores. Se for congelada, descongele e seque bem. Tempere as lulas com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. **Refogue os Aromáticos:** Em uma panela grande e funda (ou wok), aqueça o

azeite em fogo médio-alto. Adicione metade da cebola roxa picada e o pimentão vermelho. Refogue por cerca de 3-4 minutos, até ficarem macios e translúcidos. Adicione o alho picado e refogue por mais 1 minuto, até perfumar.

3. **Incorpore a Pasta de Aji Amarillo:** Acrescente a pasta de Aji Amarillo ao refogado. Mexa bem e cozinhe por 2 minutos, permitindo que os sabores se desenvolvam e a pasta libere sua cor vibrante.
4. **Adicione o Arroz:** Junte o arroz à panela e mexa vigorosamente por 1-2 minutos, tostando os grãos. Isso ajuda a selar o amido e garante um arroz mais soltinho e cremoso no final.
5. **Deglace e Cozinhe o Arroz:** Se estiver usando vinho branco, adicione-o e mexa até evaporar completamente. Comece a adicionar o caldo de peixe/legumes quente, uma concha por vez, mexendo constantemente. Espere o líquido ser absorvido antes de adicionar a próxima concha. Continue esse processo por cerca de 15-20 minutos, ou até o arroz estar al dente e cremoso.
6. **Cozinhe as Lulas:** Enquanto o arroz cozinha, em uma frigideira separada, aqueça um fio de azeite em fogo alto. Adicione as lulas temperadas e salteie por apenas 2-3 minutos, até que fiquem opacas e levemente douradas. Cuidado para não cozinhar demais, pois elas endurecem rapidamente. Reserve.
7. **Finalize o Arroz:** Quando o arroz estiver quase pronto, adicione as ervilhas, o milho e a maior parte do coentro picado. Incorpore as lulas salteadas. Se desejar, adicione o queijo parmesão ralado e misture bem para aumentar a cremosidade. Prove e ajuste o sal e a pimenta-do-reino.
8. **Apresentação:** Sirva o arroz cremoso imediatamente em pratos fundos. Finalize cada porção com as fatias finas de cebola roxa fresca e um pouco mais de coentro picado.

□ **Tempo de preparo:** até 75 minutos | □ **Rendimento:** 3 pessoas

□ **Perfil nutricional:** Um prato rico em carboidratos complexos, com boa fonte de proteína magra (lula) e fibras e vitaminas dos vegetais.

□ **Sustentabilidade:** Aproveitamento total das lulas e vegetais frescos. O uso de cebola roxa fresca como guarnição não só adiciona sabor e textura, mas também é um excelente aproveitamento de um ingrediente simples.

□ **Dica Gastronômica:** Para um sabor ainda mais intenso, toste levemente a pasta de Aji Amarillo por um minuto antes de adicionar o arroz. Isso aprofunda o sabor da pimenta e realça a cor. A cebola roxa fresca na finalização é essencial para o contraste de textura e acidez, equilibrando a cremosidade do arroz.

□ **Apresentação:** Monte o arroz em um prato fundo, criando um pequeno monte. Disponha as fatias de cebola roxa por cima de forma artística, como em um "ninho" ou em leque. Salpique o coentro fresco para um toque de cor e aroma.

Um fio de azeite extra virgem pode finalizar com brilho.