

# SAL

Hoje vamos falar sobre sal e os tipos que encontramos na nossa cozinha!



## SAL DO HIMALAIA

O Sal do Himalaia, como nome diz, vem da base desta Cordilheira e é rosado. É proveniente de vestígios de um enorme oceano pré-histórico existente naquela região e devido a altura e a baixa pressão de seus arredores é puro e livre de toxina. É muito rico em minerais (cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro), e tem quase a metade de sódio do sal comum. Pode ser utilizado em todos os pratos, substituindo o sal tradicional.

## FLOR DE SAL

São pequenos cristais retirados da camada mais superficial do sal marinho, não são industrializados nem passam por refinamento. Contém bastante sódio e outros minerais. Existem vários tipos, o mais famoso é da região de Guérande, localizada no norte da França. Recomendamos para utilização, uma pequena quantidade, em alguns pratos especiais: carpaccio de salmão ou de carne, saladas e peixes por exemplo.

## SAL TRUFADO

O sal trufado é um sal temperado com trufa, que é um tipo de fungo, considerado uma iguaria. Fica uma delícia em alguns pratos, principalmente em receitas simples como omeletes, purê de batata, polenta, etc.

---

## Edamame



[clique para ampliar](#)

Olá, vou falar de uma entradinha super natural e deliciosa, típica da culinária japonesa, chinesa e havaiana. O Edamame ou Edaname, palavra japonesa que significa literalmente “galho de feijão”, é uma vagem de soja imatura, rico em proteínas, vitaminas, ácido fólico, cálcio, Omega 3 e Isoflavona. Eu adoro, alguns restaurantes japoneses servem de entrada. Para receber, é uma entrada bem interessante tanto única como para misturar com outras (como queijos, castanhas, pastas), colocando uma opção mais saudável para os convidados.



[clique para ampliar](#)

Nunca achei pra vender *in natura* em nenhum mercado, mas achei esse pacotinho de congelado em SP e paguei 11 reais. Procurei no site e eles vendem pra grande parte do Brasil... Mas pra variar, vende em São Paulo, Curitiba e Porto Alegre, pulando Florianópolis. 😞

Pra fazer é muito fácil, 3 minutos em água fervendo no fogão ou microondas. Eu fiz na panela mesmo... Só escorrer a água e servir com um fio de azeite de oliva e for de sal, pode ser sal comum, claro.



[clique para ampliar](#)

TEMPO: 5 min

DIFICULDADE: fácil.

CUSTO: \$

---

## Ostra gratinada

Olá!

Quando quiser fazer ostras é bom se programar um pouquinho, para poder encomenda-las frescas. Aqui em Floripa, como tem criação, podemos pedir em alguns lugares e eles entregam em casa as colhidas no mesmo dia. Elas chegam ainda vivas.

A ostra gratinada faz sucesso até pra quem não é muito fã de ostra.

Ingredientes:

- média de 1 dúzia pra cada 2 pessoas se for servir como entrada;
- 1 pote de requeijão;
- 200 ml de creme de leite (pode ser de caixinha se quiser mais líquido ou fresco – nata-, se quiser mais espesso);
- parmesão para gratinar.

Modo de fazer:

Coloque as ostras na panela com pouca água (cerca de 3 dedos de profundidade na panela), para ela cozinhar no vapor e deixe até que elas abram... Isso demora uns 15 a 20 min. Só abrir e colocar em um recipiente.

Misture o creme de leite e o requeijão em uma panela em fogo

baixo até levantar fervura.

Coloque meia colher de sopa do creme por cima de cada ostra, rale parmesão na hora e coloque em um forno pré-aquecido a 180 graus até dourar... Isso vai levar no máximo 20 minutos.



[clique para ampliar](#)

Fica legal servir sobre cama de sal grosso!

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: médio

CUSTO: \$\$