

BOA MESA

Ingrediente exótico dos Himalaias "apimenta" cozinha de restaurante em Lisboa



YARSAGUMBA

Jorge Simão

A mais de 3500 metros de altitude, na região dos Himalaias, encontra-se um ingrediente que pode atingir os 45 mil euros por quilo: o yarsagumba. Do Nepal para Lisboa, veio apimentar uma das receitas do *chef* Tanka Sapkota na renovada carta da Casa Nepalesa.



DORA TRONCÃO



Será que haverá algo mais exótico do que uma Sopa de cabrito de Trás-os-Montes certificado DOP com yarsagumba ralado? Falamos de uma combinação ganhadora de ingredientes nobres portugueses com os mais genuínos temperos nepaleses. **Esta é a fórmula das receitas que o *chef* Tanka Sapkota idealizou para a nova ementa da Casa Nepalesa.**



Equipa da Casa Nepalesa

O yarsagumba é um fungo raro que chega a atingir os 45 mil euros por quilo e cresce na região dos Himalaias, no Nepal, entre 3000 e 5000 metros de altitude. Existem vários tipos de plantas medicinais famosas encontradas no Nepal, mas a popularidade da

yarsagumba é impressionante. **Nos últimos anos, o comércio deste fungo cresceu, não tanto pelas propriedades gastronómicas, mas por ser considerado um remédio salvavidas, desintoxicante, promotor da imunidade e tratamento para diversos tipos de dor, acreditando-se também que cura a impotência sexual.** O nome latino *cordyceps sinensis* significa literalmente “planta de verão, inseto de inverno” em tibetano. Esta designação deve-se ao processo de transformação pelo qual passa o fungo, algo quase mágico como só a natureza é capaz.



Bakhra Ko Maasu Ra Chyau

Jorge Simão

O **chef Tanka Sapkota**, que lidera restaurantes como **Come Prima**, **Forno d'Oro Pizzeria** e **Il Mercato**, em Lisboa, resolveu fazer uma fusão do melhor do Nepal e de **Portugal** e preparou um aromático caldo de cabrito transmontano DOP em que o caprino é cozinhado em fogo lento durante várias horas e, sendo naturalmente inquieto e inovador, acrescentou-lhe um ingrediente único e raro como é, aliás, seu apanágio nas respetivas criações gastronómicas. Neste caso foi o yarsagumba e resultou na **Bakhra Ko Maasu Ko Jhol Ra Yarchagumba** (€75,95), uma sopa que tem por base o caldo que a avó de Tanka Sapkota lhe preparava quando ele estava adoentado, enriquecida com um momo, uma espécie de *dumpling* recheado com carne e yarsagumba ralado, para um toque picante e energizante. Esta sopa de cabrito surge também declinada na carta numa

versão sem yarsagumba (€9,95) e, noutra ainda, sem momo (€5,50). **Pode ainda provar “apenas” o *Momo Ra Chatani*, neste caso um pastel de trigo cozido a vapor, recheado com carne de porco preto de bolota e frango do campo (€7,50).**



Bakhra Maasu Ko Jhol

Jorge Simão

PUBLICIDADE

A nova carta do restaurante Casa Nepalesa é pensada em família. Tanka Sapkota, juntamente com o irmão Yogesh Sapkota, pretendem oferecer uma ementa o mais próxima possível daquela que se serve quotidianamente no Nepal, respeitando ingredientes e receitas originais, muitas das quais das matriarcas da família, não apenas da avó como também da mãe.

O arroz vem dos Himalaias também, denotando o *terroir* único do sopé das montanhas. As especiarias são moídas à mão diariamente para estarem sempre no seu melhor, por exemplo para a temperar o ***Sadheko Chhoila*, carne fresca do borrego às tirinhas, neste caso do Alentejo, grelhada em forno de carvão e temperada com ervas frescas e especiarias**



KACHILA

Jorge Simão

Todas as segundas-feiras pode saborear o prato mais antigo da cozinha nepalesa, ***Kodo Ko Dhido Ra Bhale Ko Maasu*** (€29,90/ 2 pax), uma espécie de polenta tradicional, de *millet* biológico, com frango do campo e *chutney* de tomate, servido com *pesto* de espinafres. **Arrisque e prove o Karela (melão-amargo de São Caetano), um dos alimentos mais consumidos no Nepal, com batatas, iogurte natural biológico, arroz dos Himalaias e chutney.** Esta é uma das propostas que integram a **Degustação Exótica** (€49,95/ 2 pax), às quais se juntam o **Tártaro de borrego temperado com especiarias e gema de ovo bio, Kachila,** ou as **Miudezas de cabrito certificado transmontano DOP salteadas com cogumelos frescos *Pleurotus, Shitake, Champignon e Portobello, Khasi Ko Bhutan,*** esta última uma entrada que a avó de Tanka Sapkota fazia regularmente em dias de festa. Dos pratos principais da Degustação Exótica da Casa Nepalesa constam o **Javali de caça de Évora** cozinhado em fogo lento durante nove horas com cogumelos frescos, o **Frango do campo com molho de caril tradicional,** assim como o **Grão de soja salteado com raiz de mandioca e gundruk** (vegetal verde folhoso, popular no Nepal e um dos pratos nacionais). Termine com o **Arroz-doce tradicional nepalês e um dos melhores chás do mundo, da região do Ilam, cultivado numa quinta orgânica a 1900 metros de altitude.**

O *chef* Tanka Sapkota é proprietário da [Casa Nepalesa](#) (Av. Elias Garcia, 172A, Lisboa. Tel. 217979797), assim como dos restaurantes italianos de referência, Come Prima, Il Mercato e Forno d'Oro.

12 OUTUBRO 2021

boa cama boa mesa
Expresso