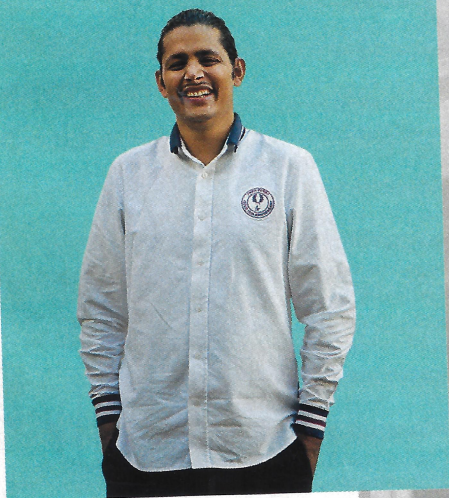


O FRIGORÍFICO DE...

Tanka Sapkota

→ Chef do Come Prima e do Forno d'Oro

“O meu frigorífico só tem legumes”, diz prontamente. Tudo é verde nestas prateleiras cheias de inhames, chuchus, raízes de gengibre, nabos e cabaças com formas estranhas. “Alguns dos legumes são da Ásia, mas há outros, como os coentros selvagens, as malaguetas e o manjeriço, que são cultivados no meu quintal”. O chef nepalês, perito em cozinha italiana, anda numa lufa-lufa a mostrar ao seu país natal o que temos de bom. “Ainda há pouco levei para lá oliveiras, cerejas do Fundão e pêsegos”.



Beringela

“É o meu legume preferido. Faz-me lembrar a infância. A minha mãe fazia um prato muito bom com espinafres, lentilhas e nabo”.

Nabo

Tanka Sapkota usa-o sobretudo em escabeches e em pickles caseiros.

Cabaça amarga

“Compro-as no Martim Moniz. Sabem muito bem salteadas com batatas novas”.

Gengibre

Nunca falha no frigorífico. Usa-o para temperar comida ou aromatizar o chá.

Cabaça luffa

“Associo este legume ao fim das monções e às festas nepalesas, quando chega o bom tempo. Esta cabaça come-se cozida e é muito cremosa”.