

**FARABBUD**  
*uma história*

**EKKO**  
VOCÊ GANHA, TODOS GANHAM

Apresenta:

**FARABBUD**  
*uma história*

**EKKO** é um sistema cooperativo de economia, vantagens e benefícios que integra consumidores e estabelecimentos comerciais, fazendo com que todos ganhem.

E tem muito orgulho de apresentar para todos a história encantadora do restaurante Farabbud, um dos primeiros a compartilhar com **EKKO** o sonho de proporcionar um consumo mais inteligente a todos.

**EKKO, você ganha, todos ganham.**

CONHEÇA MAIS SOBRE O EKKO:  
[WWW.EKKO.COM.BR](http://WWW.EKKO.COM.BR)

**FARABBUD**  
*uma história*





Fotografia: Caio Ferrari  
Texto: Flávia G. Pinho  
Revisão e divulgação: Sheila Grecco Comunicação  
Revisão das receitas: José Américo Justo  
Diagramação e projeto gráfico: Felipe Garcia  
Desenvolvimento: XK9 Comunicação

# FARABBUD

*uma história*

Flávia G. Pinho



Um livro para celebrar nossos 15 anos de história.

2017



# SUMÁRIO

<b>PREFÁCIO</b>	<b>8</b>
<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>10</b>
<b>EL ALEPH</b>	<b>14</b>
<b>UMA HISTÓRIA QUE DEU CERTO</b>	<b>16</b>
<b>15 ANOS E OUTROS TANTOS...</b>	<b>18</b>
<b>CONVERSAS DE BASTIDOR</b>	<b>36</b>
<b>NOSSAS RECEITAS</b>	<b>56</b>
Pão saj	58
Mahamara	60
Esfihas	64
Trigo frique	68
Kibe vegetariano	70
Tabule	73
Kibe cru	74
Herice	76
Beirute de rosbife	78
Aarouz	81
Kafta	82
Kibe cru de salmão	84
Charuto de couve	86
Burger das arábias	88
Chacrie	91
Arroz com açafrão	92
Chocolamour	94







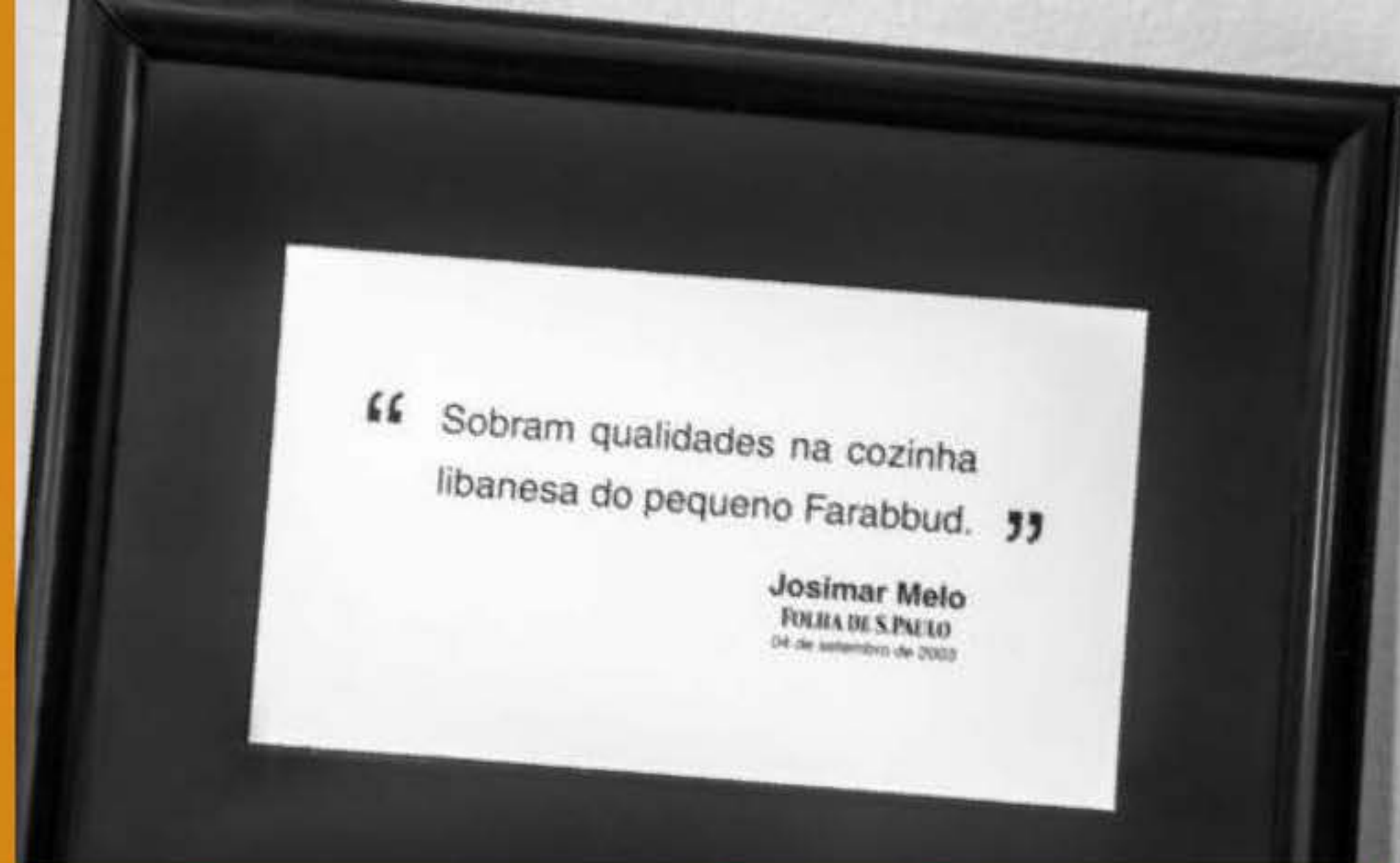
# PREFÁCIO

Tão discreto quanto acolhedor, o pequeno Farabbud chega aos 15 anos de idade como a ponta visível e saborosa de um grande iceberg. A silenciosa montanha submersa de uma tradição fincada no Brasil e que vai além das fronteiras das comunidades sírio-libanesas. Falo de povos e seus sabores, uma presença difusa e colorida, mas também de famílias e pessoas bem palpáveis.

É curioso pensar em quantos brasileiros, na hora de decidir suas férias e passeios, decidem ir para a Síria ou para o Líbano, no lugar de Miami, Paris e Buenos Aires. São poucos, pois o Oriente Médio parece terra de uma cultura distante. E, no entanto... dentre esses mesmos brasileiros, quantos não cresceram comendo pequenas esfirras nas festinhas infantis de aniversário? Quantos já não se socorreram durante o dia com esfirras maiores, além dos quibes vigorosos, em refeições rápidas e saborosas? Quantos não foram já a estes hospitaleiros restaurantes, depois do cinema, para encontrar um porto seguro para uma refeição simples no seu desenrolar, mas produzida com intrincada e antiga sabedoria?

As famílias cujas sagas despontaram no Farabbud encarnam esta história de uma migração que se impôs para muito além de seus milhares de descendentes: se impôs espalhando uma cultura de sabores para dezenas de milhões de brasileiros.

E, no que toca à tradição específica dos donos do Farabbud, não se limitou a propagar as tradições antigas de seus povos, mas também a enriquecer a integração com os brasileiros através da criação de pratos já nascidos aqui (quem acha que beirute é de Beirute, saiba que não: nasceu em São Paulo, junto com o chocolamour, pelas mãos das famílias que estão na origem do Farabbud).



Este livro é, aliás, generoso ao distribuir os méritos entre as famílias que, na história contada a partir da casa dos Farah na Santos dos anos 1930, entrelaçando-se com os Abbud e os Sader, marcaram São Paulo com o Dunga, o Bambi, o Abbud, o Flamingo. E que mais tarde, desembocando no Farabbud, seguiram adiante com o Manish, o Randa e o Saj, prometendo alimentar os paladares brasileiros por muito tempo mais.

*Josimar Melo*

(Jornalista e crítico gastronômico do jornal *Folha de S. Paulo*, autor do *Guia Josimar*)



# APRESENTAÇÃO

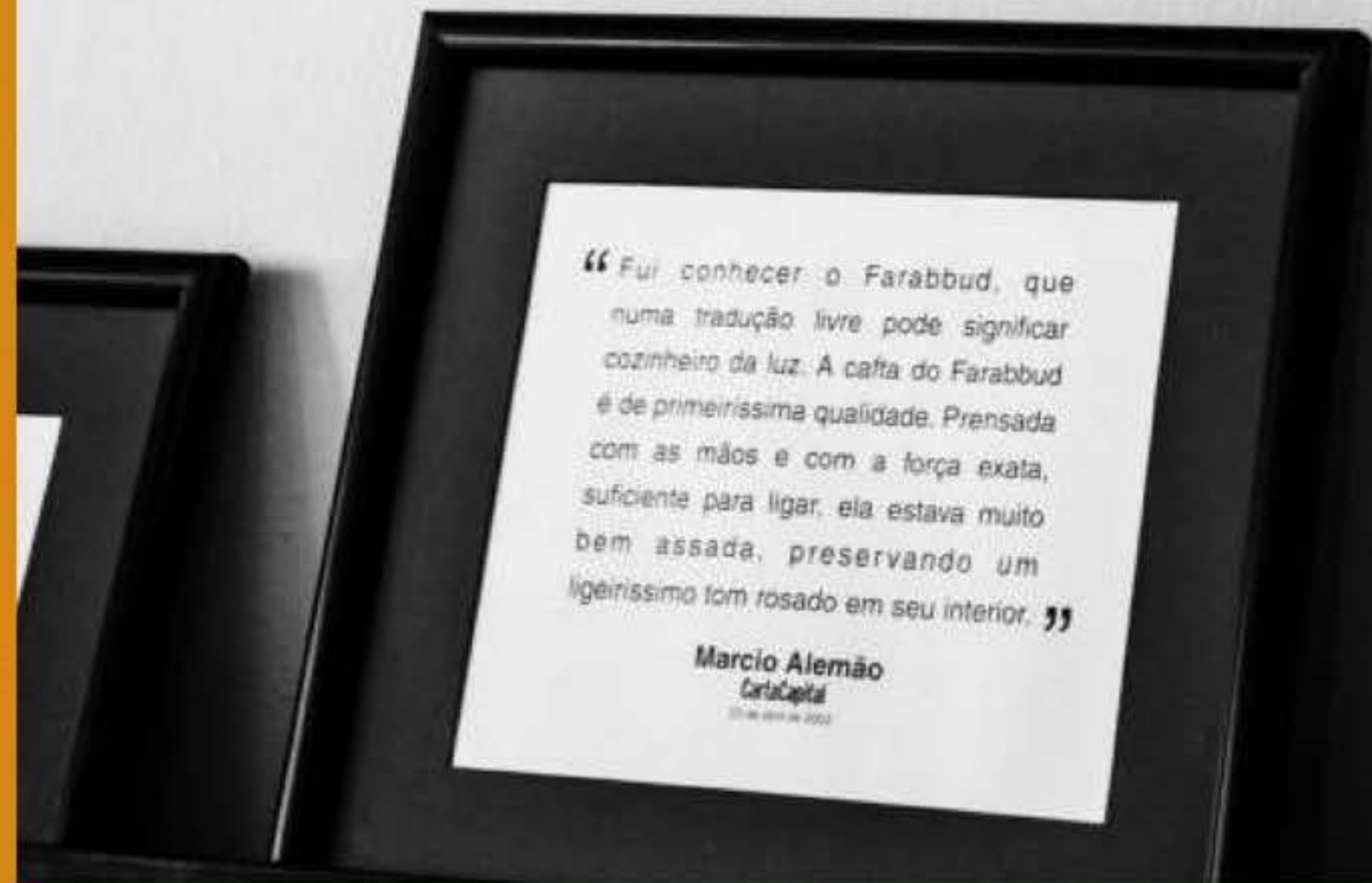
Não fazia sentido. Alguma coisa não se encaixava.

Eu já conhecia o Paulo há muito. Era meu cliente. Eu tinha uma agência de propaganda e ele, uma loja de camisas – a Astrologie, que teve excelentes momentos. Mesmo assim, nunca vi o Paulo eufórico. Algumas pessoas são assim. Eu também sou assim. Mas, naquele dia, quando nos encontramos pela primeira vez no Farabbud, em abril de 2003, ele me pareceu excessivamente desanimado. Eu não sabia do restaurante e ele ficara sabendo, pouco antes, que o Marcio Alemão, da Carta Capital, era seu velho amigo. Claro que demos boas risadas. Fizemos loucuras dignas de nota. Ousamos e, para tanto, nunca faltou coragem para Paulo e seu irmão Hageb.

Todavia, esse camarada intrépido não estava naquela mesa naquele dia de abril. Passadas as risadas, veio a confissão: “Talvez feche as portas”. Não me atrevi a consolá-lo. Era preciso provar a comida. E tudo ficou ainda mais sem sentido. A comida era excelente. Eu comi e sorri, coisa que, acredite, faço raramente.

Voltei a sentir prazer ao comer uma esfiha que, para mim, havia se transformado em commodity. Coisa que você pede para ferrar o estômago. A do Farabbud me fez voltar a perceber que o recheio não se faz só com patinho, cebola e alho. Que a massa tem uma delicadeza especial e que as esfihas sobrevivem muito melhor longe das estufas.

Seguiram-se outros pratos do cardápio e, a cada mordida, aumentava o meu inconformismo. O local era simples, mas muito simpático. O serviço era eficiente. São Paulo precisava de um local como o Farabbud. Não me lembro se disse a ele para segurar as pontas. Mas escrevi falando só verdades.



Junto comigo vieram críticas assinadas por críticos bem mais famosos e, acredite, Paulo começou a sorrir. Fiquei egoisticamente feliz, pois poderia saborear aquela comida por muitos e muitos anos. Por ora foram 15. Virão muitos outros 15. E Paulo nunca mais vai parar de sorrir.

*Marcio Alemão*

*(Marcio Alemão é um roteirista apaixonado por comida, que já fez propaganda, foi crítico de gastronomia, teve uma fábrica de macarrão, outra de discos, um barco pesqueiro de camarão e uma égua no Jockey Club, que nunca foi ultrapassada por sempre largar e chegar em último)*







# EL ALEPH\*

Existe um hiato no tempo em que um clarão se faz como um raio e, num lapso de segundo, entendemos toda a história da criação. É como se o universo se abrisse e nos soprasse o significado da existência. São momentos únicos, que se desfazem imediatamente no instante em que se fizeram. Não apreendemos o significado. Eles se desfazem. Mas a sensação de que a vida faz sentido permanece.

Acredito que algumas coisas são predestinadas. Minha relação com o Paulo estava escrita em algum lugar. Na primeira vez em que o vi, um clarão se fez... O amor, a coragem e a verdade nos fizeram permanecer.

O Farabbud também foi algo assim. Há 16 anos, quando passei na frente da casinha do Farabbud – na época, um café londrino –, senti que seria nosso ninho. Um ano depois, o café fechou e o Farabbud nasceu. Tímido, mas com uma força inquebrantável. Dali veio o fogo que aquece, o ar que nos impulsiona, a água que recicla e a terra que carinhosamente recebeu nossas raízes – nossos filhos são frutos desta alquimia linda e cada um deles segue acreditando.

Há gente que fica na história, na história da gente... Meus mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que ajudaram a construir este sonho e que continuam nos alimentando com verdade e carinho.

*Claudia Belintani Albud*

\*No conto *El Aleph*, de Jorge Luiz Borges, há um ponto de uma casa onde o universo se expande e explicita toda a história da criação.





# UMA HISTÓRIA

*que deu certo*

Imagine que o Farabbud nasceu de um acordo entre um árabe e um judeu. Eu, que buscava um novo caminho profissional, sem ter ideia de onde queria chegar, encontrei o proprietário de um antigo café irlandês louco para passar o ponto adiante. Por obra de minha mulher, Claudia, e do meu filho, Paulinho, que me alimentaram com as doses de otimismo e objetividade que me faltavam, esse negócio improvável acabou dando certo.

Nosso sucesso se sustenta em três pilares robustos: a excelência da comida, o respeito aos clientes e a parceria afetuosa com os colaboradores. Não concordo que meus funcionários sejam bem treinados – na verdade, eles são induzidos pela paixão. Formar uma equipe assim, no meu caso, nunca dependeu só de critérios seletivos eficientes. Com base na intuição, já contratei um ex-presidiário, um alcoólatra e um funcionário que havia me processado. Confiei que mereciam uma chance para mostrar seu valor – e nunca me arrependi.

O Farabbud me proporcionou praticamente tudo o que tenho de mais importante na vida. Com ele, conquistei reconhecimento e admiração como profissional, liberdade de fazer o que gosto, de viver como quero. Sobretudo, o Farabbud encaminhou meus filhos e enteados, o que não é pouca coisa. Paulinho, que esteve ao meu lado desde o início, foi uma das pessoas que mais acreditaram nesse sonho. Ele, assim como Patricia, Caio, Renata e Carla, fizeram parte da rotina do restaurante por muitos anos e desempenharam papéis fundamentais para a nossa história. Sem que eu precisasse impor nada, alguns deles seguiram nossa linhagem e estão obtendo sucesso em seus próprios restaurantes, levando a



história da família adiante. Vejo o Farabbud como um elo que liga o Flamingo, que é nosso passado, com o Saj, o Manish e o Randa, que são o futuro.

Por tudo isso, este aniversário tem um sabor muito especial para todos nós. Ele marca uma união verdadeira – e que, se depender da família Farabbud, ainda vai durar muito.

*Paulo Abud*





15 anos  
e outros  
tantos...



O dia começa bem cedo no Farabbud. Quem passa pela alameda dos Anapurus em plena madrugada, muito antes do raiar do sol, pode não se dar conta. Mas, lá dentro, José Antônio já começou o expediente. Chega nesse horário por puro gosto, para aproveitar as horas quietas.

Sozinho, em silêncio, começa o preparo das kaftas, do arroz e do kibe cru, cozinha quilos de lentilha e os cubos de fraldinha que vão no chacrie. Frita os ninhos de macarrão cabelo de anjo, enche toda a linguiça árabe com a mistura deixada pronta de véspera. O tempo rende que é uma beleza.

O sossego dura pouco. Lá pelas 7h30, Robson bate o ponto e põe a mão na massa das esfihas. Começa pela folhada, que dá uma trabalhadeira – coisa de cinco horas para ficar pronta. Mais meia hora e chega o Airton, que põe para crescer as massas do pão saj e do pão árabe. Juntando o trabalho dos dois, vai farinha de trigo que não acaba mais. Passa fácil dos 20 quilos por dia.

Aí chegam a Naiane, para enrolar os charutinhos e preparar os kibes, a Amanda, senhora das saladas, o Silval, que assume a copa, o Baixinho, cozinheiro veterano que chegou antes da inauguração, o Jorge, para reger o time de garçons. Um a um, todos vão assumindo seus postos sob a batuta do Erivaldo, que não deixa a orquestra desafinar. Ao meio-dia, quando as portas se abrem e a clientela de primeira hora toma seus lugares à mesa, a cozinha já está fervendo. É assim, de segunda a domingo, que o time do Farabbud espera os 250 clientes que recebe por dia. Dois terços deles aparecem em pessoa, os outros pedem entrega em casa ou no trabalho, gerando também um vaivém frenético de motocicletas. Quando as portas se fecham, pontualmente às 22h30, falta pouco para o José Antônio chegar e começar tudo de novo.







## TEIMOSIA

Visto assim, de fora, o Farabbud parece um daqueles restaurantes que já nasceram com salão cheio, voando em céu de brigadeiro desde a inauguração. Mas quem estava lá desde o comecinho, lá se vão 15 anos, lembra bem do sufoco dos primeiros tempos. Sobrava teimosia, faltavam clientes.

Rezando baixinho pelas calçadas de Moema, o fundador Paulo Abbud caminhava todos os dias para o trabalho à espera de um milagre. Não foram poucas as vezes em que pensou em desistir – se não jogou a toalha, foi por obra da mulher, Claudia, e do filho mais velho, Paulinho, que não aceitavam a ideia.

E não é que o tal milagre aconteceu? Veio na forma de uma bendita crítica na revista *Carta Capital*, assinada por Marcio Alemão. Era o dia 23 de abril de 2003, uma data que ninguém esquece por ali. De boca em boca, de crítica em crítica, o salão foi se enchendo de gente. Amém.

Sinal de que a receita estava certa. Desde que saiu do mundo das hipóteses para ganhar nome, endereço e razão social, o Farabbud é um verdadeiro caldeirão de memórias, gulas, palpites e certezas. Das linhagens Abbud e Farah, que deixaram marcas indeléveis na cozinha paulistana, o restaurante recebeu bem mais do que o nome de batismo – herdou o calor dos barulhentos encontros de família ao redor da mesa, onde a mistura de sabores e perfumes árabes ajudava a matar a saudade da terra natal. Bem depois vieram os Belintani, com a dose de doçura que faltava. Quem disse que comida árabe não combina com italiana?



## LATA E PILÃO

Pode-se dizer que o menu do Farabbud nasceu muito tempo atrás, lá nos idos dos anos 1930, em um casarão em Santos, litoral de São Paulo, que ocupava uma quadra inteira. Nele vivia a família Farah: o pai, Rafik, a mãe, Nadima, e cinco filhos – a menina Suahad Farah era a caçula. Sorte que havia muitos quartos, sete no total, porque todo fim de semana, religiosamente, a população da casa se multiplicava com a chegada de parentes e amigos. Sem que ninguém tivesse combinado, o casarão foi virando ponto de encontro da colônia sírio-libanesa paulistana.

Cabia à matriarca, claro, alimentar os patrícios. A função começava na sexta-feira pela manhã, quando chegavam do mercado as peças de carne, os peixes inteiros e os sacos de frutas secas compradas no atacado. Naquele tempo, moedores de carne não faziam parte de nenhum enxoval doméstico: quilos e quilos de patinho eram triturados à mão, em pilão de madeira.

No quintal, cercada por galinheiro, pomar, tanque de peixes e pomal, Nadima transformava velhas latas de azeite em braseiros e, sobre o carvão, tostava as esfihas e as kaftas. No preparo do kibe michui, ela repetia a receita autêntica trazida pela família do Oriente Médio, com recheio de cebola, nozes, pimenta síria e gordura bovina.

A coalhada, acompanhamento obrigatório dos kibes, também era feita em casa – e preservada na geladeira pré-eletricidade, alimentada diariamente com uma grande barra de gelo entregue em domicílio. O cardápio podia variar um pouco, mas o roteiro era sempre o mesmo. As refeições invariavelmente terminavam com o vozeirão de Rafik entoando canções em árabe, acompanhado pela filha caçula.





## AMÁLGAMA

Quando Suahad era uma adolescente de 15 anos, os Farah trocaram a cidade de Santos pelo Paraíso, bairro de São Paulo – mas o clima festivo subiu a serra junto com eles. Em plena guerra, a capital ainda era uma cidade de hábitos provincianos e visitar os patrícios era o meio que a colônia sírio-libanesa tinha de se manter unida.

Foi em um desses encontros que a menina conheceu o futuro marido, Emílio Abbud, outro filho de imigrantes – naquela troca de olhares, o destino dos clãs se uniu para sempre. O primeiro endereço dos dois, um sobrado na Vila Mariana, vivia cheio de parentes. Suahad alternava com a mãe, Nadima, e a sogra, Julia, o comando da cozinha. E foi assim, entre três exímias cozinheiras, que cresceram Vivian, Ragueb e Paulo, os três filhos do casal.

A partir desse ponto, as lembranças se confundem. Ninguém sabe ao certo quem era a dona da receita da kafta ou quem inventou o tal arroz califa com açafrão, que não faltava nos dias de festa. Entre panelas e muitas mãos, as histórias culinárias dos Farah e dos Abbud iam se tornando uma só.

Cozinhar era tarefa feminina, mas a regra só valia para o território doméstico. Enquanto isso, os homens da família comandavam restaurantes. Ainda nos anos 1940, Jorge e Fauzi, irmãos de Suahad, inauguraram a lanchonete Dunga, em São Paulo. Na década seguinte, seu cunhado Louis Sader abriu o Bambi. Emílio, por sua vez, criou o Abbud em 1957, que anos depois viria a ser rebatizado como Flamingo.

Nos três endereços, nasceram alguns clássicos da culinária sírio-libanesa que só existem em São Paulo. É o caso do sanduíche beirute e da sobremesa chocolamour, só para citar os mais copiados. Sócios entre si, os Abbud, os Farah e os Sader compartilhavam receitas com frequência – daí ser impossível, ainda hoje, determinar com precisão quem inventou o quê.





## LINHAGEM

Como um grande álbum de família, o cardápio do Farabbud é o resultado dessa união de sobrenomes, histórias, gostos e predileções. Mas não só dos antepassados. Na mesma panela, Paulo Abbud colocou as lembranças de seu passado e reservou espaço para a turma nova que chegou.

Da mulher, Claudia, que coassinou a certidão de nascimento do restaurante, Paulo incorporou o jeito leve e saudável de cozinhar, além da obsessão por preparar tudo fresco, em casa. Os três filhos dele e os dois filhos dela, todos adolescentes na época da inauguração, também deixaram suas marcas de um jeito ou de outro – quem sabia cozinhar colocava a mão na massa, quem não sabia ajudava no salão ou entregava panfletos na rua. Negócio de família é assim, sobra para todo mundo. Ainda bem.

O envolvimento foi tamanho que o Farabbud virou escola. A garotada cresceu, foi tomando rumo próprio e abrindo outros restaurantes, que não renegam o DNA. Primeiro veio o Saj, depois o Manish e o Randa. Juntas, as oito casas servem 80 mil pessoas por mês. E os cardápios são parecidos, sim senhor. Afinal, a raiz é uma só – aquele velho casarão de Santos, onde essa bonita história começou...

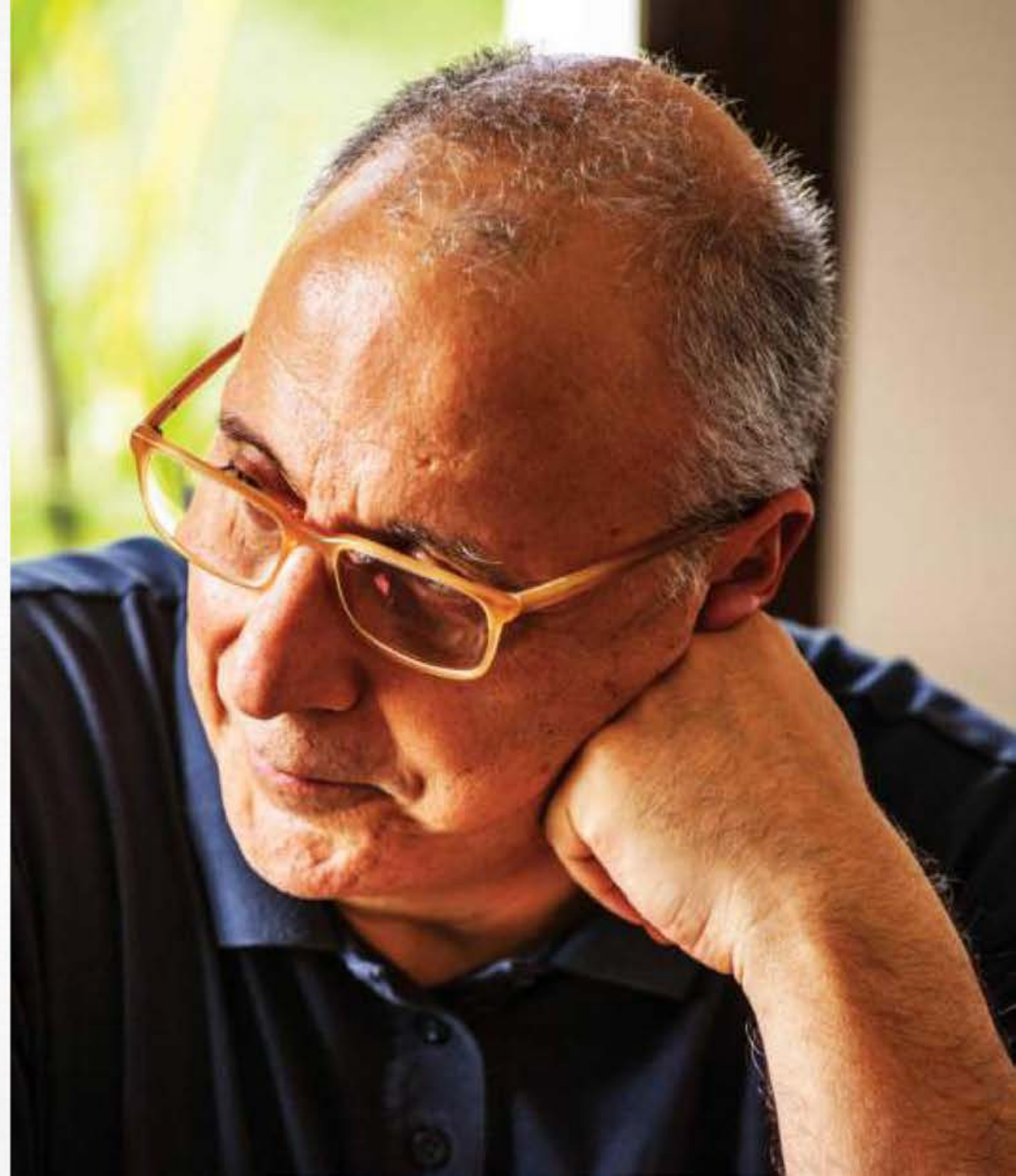
A seleção de receitas registradas neste livro resume a trajetória do Farabbud em forma de comida boa. São 15 pratos, um para cada ano de vida, pinçados entre os mais queridos do cardápio. Muita gente deu pitaco. Participaram da escolha os membros da família, os funcionários e até os clientes mais assíduos, que, com toda razão, se sentem parte do enredo – e certamente vão continuar a contá-lo nos próximos capítulos.



















Convensas  
de  
bastidor



“

Sou viúvo, moro sozinho e vou ao Farabbud toda semana.

Gosto de sentar sempre à mesma mesa, na varanda, para olhar a rua enquanto como meu beirute. Se for delivery, prefiro pedir esfiha de queijo e de carne. O Eduardo, que faz as entregas, é um show no marketing. Como esse garoto vende bem o conceito do Farabbud!”

*Eugenio Deliberato*  
cliente







Desde o começo, o Farabbud faz parte da minha vida. O tempo foi passando, os netos chegaram e estão crescendo, e o restaurante sempre fazendo parte dela. Meu prato preferido? São muitos, mas alguns me fazem dispensar o cardápio: a salada farah, o arroz cherry, a kafta macia e úmida, o chocolamour... Sou fã de carteirinha.”

*Sueli Ferreira  
de Sousa  
cliente*





“

Cheguei ao Farabbud no dia 7 de outubro, antes da inauguração. Seu Paulo me conheceu no Bambi, onde fui cozinheiro por 25 anos. É ótima pessoa, mas pega no pé mesmo. E gosta de que todo mundo concorde com ele.”

*Gildásio Ribeiro de Oliveira*  
(Baixinho), cozinheiro



“

Fui uma das primeiras a frequentar o restaurante, antes mesmo que a resenha fosse publicada na Veja São Paulo. Ia com minha filha Júlia, que tinha 6 meses e só comia a esfiha do Farabbud. Ela tem a idade da casa, completou 15 anos em setembro.”

*Simone Marangoni*  
cliente



“

Seu Paulo é um patrão compreensivo,  
porque entende o lado do funcionário.  
Poucos são assim. Eu o considero um amigo.”

*Sinval Farias de Oliveira*  
responsável pela copa

“

Se um dia eu vier ao Farabbud como  
cliente, vou pedir um beirute de kafta.  
Ou um burger das arábias – são  
meus preferidos.”

*Naiane Cunha da Costa*  
cozinheira





“

Anos atrás, eu e minha esposa visitamos o estande de vendas de um novo empreendimento imobiliário, em Moema. Saímos de lá com o material publicitário nas mãos e nos sentamos no Farabbud, para que pudéssemos escolher o apartamento onde vivemos até hoje. Somos vizinhos do restaurante e estamos sempre lá.

Além da comida deliciosa, o atendimento é excepcional. O Paulo faz um trabalho fantástico no treinamento dos garotos.”

*Emanuel Demaria*  
cliente





“

Seu Paulo não é de muita conversa, só fala se alguma coisa der errado. Quando o prato não sai perfeito da cozinha, ele puxa mesmo a orelha da gente. Já puxou até a minha...”

*José Antônio da  
Guarda Sousa  
cozinheiro*





“ Alguns dias depois de ter conhecido o Paulinho Abbud, hoje meu marido, ele me levou para comer no Farabbud e pediu que eu provasse a esfiha esticadinha.

Pus tomate em rodelas em cima, rúcula e coalhada, fechei como sanduíche e comi. Repeti o pedido muitas vezes depois, porque marcou nossa história.”

*Carla Skaf Abbud*





“

Não conhecia comida árabe até trabalhar no Farabbud. Achei tudo muito estranho no começo. No Nordeste, eu só comia farinha, feijão, mandioca e cuscuz. Nunca tinha visto ninguém comer carne crua, aquilo me arrepiava. Mas, para ser gerente, preciso conhecer a comida que a gente vende.”

*Erivaldo Gouveia*  
gerente





“

A abertura do Farabbud aconteceu em um momento difícil para nós. Meu pai arriscou muito. Era o Baixinho na cozinha, meu irmão Paulo atendendo no salão. Nos fins de semana, eu ajudava no caixa, até que passei a trabalhar diariamente. Meu pai exigiu que eu passasse por todas as áreas do restaurante, da faxina à cozinha, até que assumi a gerência em 2004. Não foi fácil, chefiava funcionários que tinham quase a minha idade em experiência. Por tudo isso, o Farabbud é tão especial. Sempre que entro lá, me emociono.”

*Patrícia Albrud*







Nossas  
receitas



# Pão saj

Farinha de trigo, fubá, água e sal – esses quatro ingredientes básicos dão origem ao pão saj, praticamente uma unanimidade nas mesas do Farabbud. O segredo está na forma de assá-lo. As folhas de massa, finíssimas, são tostadas sobre uma chapa metálica convexa, aquecida a gás, que atinge alta temperatura – uma tradição sírio-libanesa que, assim como o pão, recebe o nome de saj.

No Farabbud, receber a incumbência de preparar as massas dos pães saj e árabe equivale a um ritual de iniciação. Parece função simples, mas não é.

“

Nossos pães são os nossos talheres. Adoro ser queimado por eles... Me dão orgulho, pois lembram a trajetória que já percorremos e me guiam pelo caminho que ainda temos de construir.”


*Paulo Abbud Filho*






# Mahamara

 30 min + 1 hora para escorrer.

 fácil

 4 porções

Clientes do Farabbud sempre mandam e têm razão.

Foi a pedido da colônia sirio-libanesa paulistana que essa pasta clássica da mesa árabe, à base de pimentões vermelhos, nozes e páprica, entrou definitivamente para o cardápio.

Com a sua chegada, o famoso trio de pastas – homus, coalhada seca e babaganuch – virou quarteto.

## Ingredientes

400 ml de óleo  
1,5 kg de pimentão vermelho cru  
6 colheres (sopa) de azeite  
3 colheres (sopa) de cebola picada

1 pitada de pimenta dedo-de-moça picada, sem sementes  
3 colheres (sopa) de nozes trituradas  
1 pitada de páprica picante

sal a gosto  
suco de limão a gosto  
1 1/2 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)  
1 colher (sopa) de farinha de rosca

## Modo de preparo

1. Aqueça o óleo e frite o pimentão inteiro, por imersão. Seque, descasque, retire as sementes e deixe escorrer na peneira por mais ou menos 1 hora.
2. Aqueça o azeite e refogue a cebola, a pimenta dedo-de-moça e o pimentão, até que estejam dourados.
3. Coloque o refogado no liquidificador, com as nozes, e bata até virar uma pasta homogênea.
4. Espere esfriar, adicione o restante dos ingredientes, incorpore bem e sirva com pão árabe ou pão saj.









# Esfíha (massa básica)

 30 min + 40 min para descansar.

 intermediária

 16 unidades

Elas foram o início de tudo. Muito antes que o Farabbud abrisse as portas pela primeira vez, os testes da cozinha começaram pelo mais famoso salgado da culinária árabe, um desafio e tanto até para o mais experiente dos cozinheiros.

Quinze anos depois, as esfihas se tornaram a mais perfeita tradução do jeito Farabbud de cozinhar. Montadas na hora do pedido, em menos de 15 segundos, são assadas às dúzias, várias vezes ao dia, em nove versões. A esticadinha é a mais trabalhosa: sua massa, finíssima, rasga facilmente e exige perícia de veterano.

*"Lembro da primeira esfiha que o Paulo me pediu para provar, quando estava desenvolvendo o cardápio."*

*Era dura, não dava para morder... Incrível como acabou virando uma verdadeira poesia."*

*(Claudia Belintani Abbud)*

## Ingredientes

1 1/2 xícara de farinha de trigo

1 colher (sopa) bem cheia de manteiga

2 colheres (sopa) de óleo

1 tablete de fermento biológico fresco

5 colheres (sopa) de açúcar

sal a gosto

1/4 de xícara de leite

1/3 de xícara de água gelada

## Modo de preparo

1. Misture bem todos os ingredientes e trabalhe a massa, acrescentando um pouco de água para dar o ponto, até que não grude mais nas mãos.
2. Divida a massa em 16 bolas iguais. Arrume-as em uma assadeira, cubra com pano limpo e deixe descansar na geladeira por 40 minutos no mínimo.

# Esfíha de carne

 40 min

 intermediária

 16 unidades

## Ingredientes

650 g de capa de filé bovino moído

4 colheres (sopa) de tomate para molho finamente picado

3 colheres (sopa) de cebola finamente picada

suco de limão a gosto

pimenta síria a gosto

pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

2 1/2 colheres (sopa) de azeite

1 1/2 colher (sopa) de vinagre de vinho branco

1 1/2 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)

1 1/2 colher (sopa) de coalhada seca

1 receita de massa básica de esfiha  
farinha de trigo para polvilhar

## Modo de preparo

1. Misture bastante a carne e todos os temperos até que estejam bem incorporados. Antes de usar o recheio, deixe escorrendo por algumas horas.
2. Quando o recheio estiver bem seco, abra as bolas de massa em círculos, com a ajuda de um rolo, sobre uma superfície lisa e enfarinhada. Distribua o recheio e feche em formato quadrado ou triangular, a gosto.
3. Asse em forno preaquecido, a 250°C, por cerca de 5 a 7 minutos.



# Esfiha de escarola

🕒 1 hora

★ intermediário

👤 16 unidades

## Ingredientes

5 colheres (sopa)  
de cebola picada

azeite a gosto  
para refogar

5 dentes de alho  
picado

300 g de escarola  
em tiras finas

sal a gosto

130 g de passas  
brancas

1 receita de massa  
básica de esfiha

farinha de trigo  
para polvilhar

## Modo de preparo

1. Em uma panela, doure a cebola no azeite. Adicione o alho, até que fique levemente dourado.
2. Junte a escarola e mexa um pouco para que amoleça. Desligue o fogo, adicione o sal e misture bem. Por fim, incorpore as passas. Deixe escorrendo por algumas horas, antes de rechear as esfihas.
3. Quando o recheio estiver bem seco, abra as bolas de massa em círculos, com ajuda de um rolo, sobre uma superfície lisa e enfarinhada. Distribua o recheio e feche em formato quadrado ou triangular, a gosto.
4. Asse em forno preaquecido, a 250°C, por cerca de 5 a 7 minutos.

# Esfiha de ricota

🕒 45 min

★ intermediário

👤 16 unidades

## Ingredientes

600 g de ricota

6 colheres (sopa) de  
cebolinha picada

sal a gosto

7 colheres (sopa)  
de azeite

1 receita de massa  
básica de esfiha

farinha de trigo  
para polvilhar

## Modo de preparo

1. Misture bem os ingredientes, até obter uma pasta homogênea. Reserve.
2. Abra as bolas de massa em círculos, com ajuda de um rolo, sobre uma superfície lisa e enfarinhada. Distribua o recheio e feche em formato quadrado ou triangular, a gosto.
3. Asse em forno preaquecido, a 250°C, por cerca de 5 a 7 minutos.



# Trigo frique

 1 hora

 fácil

 4 porções

Eis uma unanimidade entre os membros das famílias Abbud e Belintani – não há quem não lembre desse prato como símbolo de férias na praia. O original já era feito há gerações, mas sempre servido quente, um hábito que Paulo herdou da mãe e da avó. Mas tudo mudou naquele belo dia, na casa da Jureia, em São Sebastião, litoral Norte de São Paulo.

Sobrou um tantinho, que foi parar na geladeira e voltou à mesa, frio mesmo, no almoço do dia seguinte. Depois disso, ninguém mais quis saber do trigo frique quente. E a nova versão foi parar no menu do Farabbud, onde virou uma das entradas frias mais pedidas – e até faturou o Prêmio Paladar do jornal *O Estado de São Paulo*, em 2013.

*“Esse prato faz parte da minha história. Adoro acordar e encontrar trigo frique na geladeira.”*  
(Caio Belintani)

## Ingredientes

120g de trigo grosso

1 colher (sopa) de manteiga

½ cebola grande picada

300 ml de água

6 colheres (sopa) de caldo de frango

pimenta síria a gosto

sal a gosto

120g de peito de frango sem osso

6 colheres (sopa) de caldo de carne

120 g de patinho ou paleta moída

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque o trigo de molho em água e leve ao micro-ondas por 10 minutos. Reserve.
2. Na panela de pressão, refogue metade da manteiga com metade da cebola, o caldo de frango, pimenta síria e sal.
3. Acrescente o frango, refogue por alguns minutos e, em seguida, coloque a água, tampe e deixe cozinhar por 25 minutos, a partir do momento em que der pressão. Desfie o frango e reserve.
4. Em outra panela, derreta o restante da manteiga e refogue o restante da cebola, o caldo de carne e pimenta síria. Adicione a carne moída e refogue bem.
5. Junte o trigo hidratado e o frango desfiado e deixe cozinhar, em fogo baixo, até secar. Sirva quente ou gelado, acompanhado de coalhada fresca.





# Kibe vegetariano

🕒 45 min

★ fácil

👤 4 porções

No lugar da tradicional carne moída, uma mistura de abóbora e trigo. O prato é invenção de Claudia Belintani Abbud, mulher de Paulo, e faz sucesso até mesmo entre os carnívoros.

Legumes e queijo cottage recheiam o kibe, que vai à mesa com espaguete de pupunha salteado com tomate, cebola e condimentos árabes.

*"A Claudia só cozinhava pratos italianos, mas começou a pesquisar a nossa culinária por minha causa. Acabou criando uma nova cozinha árabe, que eu adoro, mas minhas avós certamente classificariam como heresia."*  
(Paulo Abbud)

## Ingredientes

### Massa

6 colheres (sopa) de cebola picada

4 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho moído

500g de abóbora cabotiá picada

16 colheres (sopa) de trigo para kibe hidratado

sal a gosto

mix de pimentas a gosto

### Recheio

2 talos de alho-poró em rodela finas

13 ervilhas-tortas picadas

7 colheres (sopa) de cebolinha

2 colheres (sopa) de cebola picada

3 colheres (sopa) de folhas de coentro

1 cenoura ralada

sal a gosto

mix de pimentas a gosto

7 colheres (sopa) de queijo cottage

### Montagem

manteiga

1 fio de azeite

## Modo de preparo

### Massa

1. Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a abóbora até ficar macia. Amasse bem até virar um creme liso. Adicione o trigo, o sal, as pimentas e reserve.

### Recheio

1. Misture o alho-poró com a ervilha-torta, a cebolinha, a cebola, o coentro e a cenoura. Tempere com sal e as pimentas e mexa bem. Incorpore o queijo cottage e reserve.

### Montagem

1. Unte 4 fôrmas de fundo removível (10 cm) com manteiga e forre os fundos com 2/3 da massa.

2. Ponha o recheio e cubra com a massa restante. Finalize com azeite e asse a 250°C, por 10 minutos, até dourar.







# Tabule

 15 min

 fácil

 4 porções

## Ingredientes

1 xícara bem cheia  
de salsa finamente  
picada

14 colheres (sopa)  
de tomate picado

8 colheres (sopa)  
de trigo de kibe,  
hidratado em água  
fria até inchar

suco de limão  
a gosto

5 colheres (sopa)  
de azeite

10 colheres (sopa)  
de hortelã picada

sal a gosto

Nas lembranças de Paulo Abbud, o tabule servido em família sempre foi ocidentalizado: com pouca salsinha e porções reforçadas de tomate e pepino, exatamente como seu pai, Emílio, preparava na cozinha do restaurante Flamingo.

Esta versão é a que se vê no menu do Farabbud. Para conhecer o tabule autêntico libanês, verde de tanta salsinha, só indo até o Saj, comandado pelo Paulinho, filho do Paulo.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, junte todos os ingredientes e misture bem. Sirva frio.



# Kibe cru

🕒 15 min

★ fácil

👤 4 porções

Eis um autêntico best seller do Farabbud, que já dobrou a resistência de muita gente. Basta levar a primeira garfada à boca. O prato é preparado como as matriarcas Farah e Abbud faziam, mas há duas diferenças importantes. O patinho, corte do traseiro bovino, foi trocado pela paleta, que sai do dianteiro e tem muito mais sabor em função da gordura entremeada. E ninguém no Farabbud precisa moer a carne no pilão, como fazia Dona Nadima. Paulo não se importa de revelar seus segredinhos. Ele incorpora pimentão vermelho moído, para dar cor à carne, e deixa para o cliente a tarefa de misturar a cebola picada na mesa – assim, o kibe não escurece.

*“Quando cheguei ao Farabbud, achei tudo muito esquisito, principalmente essa história de kibe cru. Mas, quando pus na boca, entendi por que todo mundo gostava tanto. E olha que nem sou muito fã de cebola...”*  
(Jorge Cardoso da Silva, chefe do salão)

## Ingredientes

### Kibe

600 g de paleta moída duas vezes, bem gelada

12 colheres (sopa) de trigo para kibe, hidratado em água fria até inchar

1 pimentão vermelho médio, moído  
pimenta síria a gosto

pimenta-do-reino a gosto  
sal a gosto

### Montagem

8 colheres (sopa) de cebola picada

8 colheres (sopa) de folhas de hortelã picadas

azeite extravirgem a gosto

## Modo de preparo

1. Misture a carne moída e os demais ingredientes do kibe, mexendo até que estejam bem incorporados. Sirva com a cebola, a hortelã e o azeite à parte.






# Herice

 2 horas

 fácil

 4 porções

É uma espécie de grande acontecimento, pelo qual se espera boa parte do ano. Somente nas estações frias, o Farabbud volta a servir essa reconfortante sopa de trigo em grãos, que leva frango desfiado, cebola corada na manteiga e uma inebriante mistura de especiarias.

Julia Abbud, avó paterna de Paulo, criou a receita. É um prato de aquece o corpo, acalenta a alma e traz de volta sabores de outros tempos.

*"Só abandonei a mamadeira no dia em que minha avó me levou para passar o fim de semana em Atibaia e fez herice para mim. Fiquei apaixonada. Adoro tomar no inverno, com pão sírio quentinho."*  
(Renata Maluf Abbud)

## Ingredientes

20 ml de azeite  
1 cebola picada  
pimenta síria  
a gosto  
sal a gosto

1 ½ litro de água  
330 g de peito de frango sem osso  
200 g de trigo em grãos, demolido de véspera

2 colheres (sopa) de manteiga  
2 ½ cebolas em cubos

## Modo de preparo

1. Na panela de pressão, aqueça o azeite, adicione a cebola, a pimenta síria e o sal e refogue o frango.
2. Acrescente a água e cozinhe por 20 minutos, a partir do momento em que der pressão. Remova o frango e desfie, mantendo o caldo na panela.
3. Cozinhe o trigo no caldo do cozimento do frango por 1 hora e meia, a partir do momento em que der pressão, até ficar macio e cremoso – se for preciso, adicione mais água fervente durante o cozimento. Reserve.
4. Em outra panela, derreta a manteiga e refogue a cebola em cubos. Acrescente a cebola refogada à sopa e apure por mais 10 minutos. Sirva bem quente.



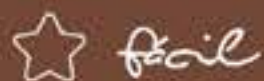


# Beirute de rosbife



3h30

+ uma noite para a carne descansar na geladeira



Nos anos 1960, quando o Esporte Clube Sírio não passava de uma enorme sede campestre, beirute era comida de piquenique para os Abbud.

O trajeto do Paraíso até a avenida Indianópolis era quase uma excursão. Munidos de toalha de mesa e cesto com lanches, o clã passava o dia no clube e se alimentava com o sanduíche, nascido e replicado nos restaurantes das famílias.

A receita surgiu de uma adaptação: na falta de pão de forma, foi feito com pão sírio, para nunca mais voltar à versão original. No Farabbud, pode receber seis recheios diferentes, mas o de rosbife se mantém firme na liderança.

## Ingredientes

### Rosbife

5 colheres (sopa) de azeite  
½ talo de alho - poró em rodela  
1 talo de salsão em rodela  
½ cebola em rodela  
4 dentes de alho em rodela

½ pimentão vermelho  
lagarto (peça de 1kg)  
1 tomate bem maduro  
pimenta-do-reino a gosto  
pimenta síria a gosto  
sal a gosto

### Montagem

4 pães sírios  
20 rodela finas de tomates frescos  
zaatar a gosto  
sal a gosto  
400 g de muçarela ralada

## Modo de preparo

### Rosbife

1. Aqueça o azeite e refogue o alho-poró, o salsão, a cebola, o alho e o pimentão.
2. Acrescente a carne e refogue até dourar. Junte o tomate, as pimentas e o sal, cubra com a água e cozinhe por 3 horas.
3. Deixe esfriar e leve à geladeira de um dia para o outro. Corte a carne em fatias bem finas e reserve.

### Montagem

1. Abra os pães ao meio. Sobre as metades de baixo, coloque o rosbife, o tomate, o zaatar e o sal.
2. Sobre as metades de cima, disponha a muçarela e leve ao forno, até que o queijo derreta e o pão doure.
3. Retire do forno, feche os sanduíches e sirva-os quentes.





# Aarouz

 30 min

 fácil

 4 sanduíches

Novinho em folha, esse sanduíche está entre os caçulas do cardápio. Foi criado em setembro de 2016, especialmente para o festival Sanduweek, e fez tanto sucesso que acabou ficando. Pode ter dois recheios.

Um leva iscas de filé-mignon com coalhada seca e vinagre; o outro, falafel com saladinha e molho. Ambos são servidos dentro do pão saj. A primeira a lançar esse clássico da comida de rua do Líbano, no menu do Saj, foi Carla Skaf Abbud, nora do Paulo – uma boa ideia que merecia mesmo ser copiada.

## Ingredientes

16 colheres (sopa)  
de cebola picada  
8 colheres (sopa)  
de azeite  
400g de filé-  
mignon cortado  
em iscas

sal a gosto  
pimenta síria  
a gosto  
4 folhas de pão saj  
4 colheres (sopa)  
de coalhada seca

4 xícaras de molho  
vinagrete  
1 pitada de sumac

## Modo de preparo

1. Em uma frigideira, refogue a cebola no azeite até que fique transparente.
2. Adicione as iscas de filé-mignon, tempere com sal e pimenta síria e deixe dourar. Reserve.
3. Abra cada folha do pão saj, espalhe uma camada de coalhada seca e cubra com as iscas de filé. Por cima, coloque o vinagrete e finalize com o sumac.
4. Enrole os aarouz e leve-os ao forno preaquecido, a 250°C, por 3 minutos, para que fiquem crocantes. Corte-os ao meio e sirva-os quentes, acompanhados de batata frita.



# Kafta

 30 min

 fácil

 4 porções

De segunda a sexta, na casa dos Abbud, o forno e a chapa eram permitidos para facilitar. Mas, nos fins de semana, a família gostava mesmo era de assar kafta na churrasqueira. Estava mais para um braseiro a carvão improvisado, daquele mesmo jeito primitivo que Dona Nadima assava suas kaftas no quintal de Santos. No Farabbud não há churrasqueira, mas o resultado obtido na chapa não fica atrás.

*“Boa parte da técnica da nossa cozinha é obra do José Antônio e do Baixinho. Eles são os alicerces do Farabbud, dois exemplos de dedicação e comprometimento.”*  
(Paulo Abbud)

## Ingredientes

750 g de capa de  
filé bovino moído  
15 colheres (sopa)  
de salsinha  
1 colher (sopa)  
de manteiga

sal a gosto  
1 dente de alho  
pimenta síria  
a gosto  
pimenta-do-reino  
a gosto

4 espetos de  
churrasco (cerca de  
30 cm de compri-  
mento)

## Modo de preparo

1. Misture bem todos os ingredientes e separe a massa em 4 partes iguais.
2. Modele as kaftas em volta dos espetos de churrasco, pressionando levemente para que fiquem firmes e não desmanchem no cozimento, com o cuidado de deixar uma das extremidades livres para segurar.
3. Asse na chapa ou na grelha, virando para tostar por igual, por cerca de 5 a 10 minutos.





# Kibe cru de salmão

 20 min

 fácil

 4 porções

Foi para o cardápio do Manish, então sob a administração do marido, que Claudia Belintani Abbud desenvolveu a receita. Na época, o restaurante lançou um menu "árabe reinventado", à base de ingredientes leves.

Na versão original, levava trigo branco e especiarias. Lançado pelo Farabbud em março de 2017, no evento Restaurant Week, o prato acabou incorporado definitivamente – mas com trigo convencional no lugar do branco.

## Ingredientes

320 g de salmão finamente picado na ponta da faca

13 colheres (sopa) de trigo de kibe, hidratado em água fria até inchar

sal marinho a gosto

8 gotas de tabasco

13 colheres (sopa) de cebolinha fresca picada

6 ½ colheres (café) de gengibre em conserva, picado

6 ½ colheres (café) de pimenta dedo-de-moça, sem sementes

8 colheres (sopa) de molho de limão-siciliano (misture 2 colheres de suco de limão-siciliano e 6 colheres de azeite)

## Modo de preparo

**1.** Misture todos os ingredientes e sirva frio, acompanhado de torradas temperadas com zaatar.





# Charuto de couve

 1 hora

 intermediário

 4 porções

Sempre que sua avó paterna, Julia Abbud, preparava mini-berinjelas recheadas, pegava o telefone e logo chamava o neto para comê-las. E lá ia Bulino (como ela pronunciava Paulinho) para o apartamento da Rua Cubatão, no Paraíso, devorar as berinjelas frias, recheadas com arroz, grão-de-bico, tomate, cebola e salsinha.

Para driblar a sazonalidade da berinjela, Paulo adaptou a receita no Farabbud. Testou folhas de acelga, que não resistiam e acabavam quebrando, e acabou optando pela couve. Dentro dos charutinhos, o recheio é o mesmo da Dona Julia.

## Ingredientes

4 maços de couve  
3 ½ litros de água  
800 g de tomate picado  
3 cebolas médias picadas  
330 g de grão-de-bico cozido e descascado

1 ½ xícara de arroz cru  
pimenta síria a gosto  
sal a gosto  
3 dentes de alho moído  
1 xícara bem cheia de salsa picada

44 palitos  
4 colheres (sopa) de manteiga  
1 litro de água  
suco de limão a gosto

## Modo de preparo


1. Remova o talo das folhas de couve e corte as maiores ao meio, na vertical. Coloque-as em uma bacia.
2. Ferva 3,5 litros de água e despeje sobre as folhas. Ponha um prato por cima, para que não boiem, e deixe-as de molho por 10 minutos. Escorra bem e reserve.
3. Faça o recheio misturando o tomate, a cebola, o grão-de-bico, o arroz, a pimenta, o sal, o alho e a salsa. Reserve.
4. Na base de cada folha de couve, coloque 1 colher (sopa) de recheio, enrole o charuto e feche com um palito.
5. Em uma panela grande, arrume os charutos, coloque a manteiga e cubra com a água, sal e suco de limão – para evitar que desenrolem, coloque um prato sobre eles.
6. Cozinhe em fogo alto, por 30 minutos após a fervura, escorra, remova os palitos e sirva.





# Burger das arábias

 1 hora

 fácil

 4 sanduíches

Convidado a participar pela primeira vez do Burger Fest, em novembro de 2016, Paulo Abbud pensou inicialmente em criar um hambúrguer de pura carne de cordeiro.

Mas achou a ideia excêntrica e pouco vendável. Apostou, então, nessa receita da filha, Patrícia, e acertou na mosca. Incorporado ao menu em caráter definitivo, o lanche leva hambúrguer de kafta com coalhada seca, mais molho de cebola e tomate pelado, no pão de mandioquinha.

## Ingredientes

½ cebola  
1 fio de azeite  
2 tomates para molho, maduros, sem pele nem sementes

sal a gosto  
480 g de mistura para kafta (receita na pág. 82)  
manteiga a gosto

4 pães de mandioquinha para hambúrguer  
300 g de coalhada seca

## Modo de preparo

1. Refogue a cebola no azeite, acrescente o sal e os tomates, deixe apurar um pouco e reserve.
2. Modele a mistura para kafta em forma de 4 hambúrgueres e asse na chapa.
3. Passe manteiga nos pães já abertos e toste-os na frigideira, nos dois lados, para que não encharquem com o molho.
4. Espalhe coalhada seca nos pães, recheie com o hambúrguer e, por cima, ponha uma porção de molho de tomate acebolado. Sirva com fritas.






# Chacrie

 30 min + 1 hora para  
escurrer.

 fácil

 4 porções

Um prato, duas avós. Na memória de Paulo Abbud, o chacrie era preparado tanto pela avó materna, Nadima, quanto pela paterna, Julia. Ambas o cozinhavam com músculo, corte cheio de colágeno que rende um rico molho aveludado.

Na versão contemporânea, o músculo foi substituído pela fraldinha, bem mais magra, cozida em panela de pressão até desfiar. Já o acompanhamento não mudou e continua o mesmo adotado pelas avós: arroz cherry com macarrão cabelo de anjo frito.

*"Meu prato preferido é o chacrie. Adoro o gostinho da cebola puxada na manteiga. Fica maravilhoso com o azedinho da coalhada." (Erivaldo Gouveia, gerente)*

## Ingredientes

### Molho

2 litros de coalhada seca  
1 ovo grande  
2 colheres (sopa) de maisena  
sal a gosto

### Carne

2 colheres (sopa) de cebola picada  
1 ½ colher (sopa) de manteiga  
650 g de fraldinha em cubos  
sal a gosto

pimenta síria a gosto  
2 colheres (sopa) de caldo de carne  
500 ml de água

### Finalização

½ cebola em anéis  
1 colher (sopa) de manteiga

## Modo de preparo

### Molho

1. Misture os ingredientes, passe pela peneira e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Reserve.

### Carne

1. Na panela de pressão, refogue a cebola na manteiga, em fogo baixo, até ficar transparente.

2. Adicione a carne e deixe refogar até dourar. Adicione os temperos, a água e cozinhe por aproximadamente 15 minutos, após dar pressão.

### Finalização

1. Refogue a cebola na manteiga, em fogo baixo, até dourar. Reserve.

2. Misture a carne com o molho e sirva com a cebola dourada por cima.



# Arroz com açafrão

 1 hora

 fácil

 4 porções

Nos encontros das famílias Abbud e Farah, essa era uma receita que não podia faltar. Cozida em um enorme caldeirão, com os condimentos árabes de praxe, a galinha caipira ganhava a companhia de muita cebola, grão-de-bico e amêndoas douradas na manteiga – o açafrão-da-terra conferia a cor e o sabor de comida de festa, tanto que o prato virou sinônimo de comemoração.

Por isso, foi escolhido como símbolo do aniversário dos 15 anos do Farabbud.

*“Não consigo me esquecer daqueles dias em que preparávamos arroz califa. Enquanto a empregada matava a galinha no quintal, eu me escondia no quarto para não ouvir o barulho.”*  
(Suahad Farah Abbud)

## Ingredientes

### Frango

4 colheres (sopa) de manteiga  
8 colheres (sopa) de azeite

400 g de peito de frango

5 colheres (sopa) de cebola bem picada

sal a gosto

pimenta síria a gosto

pimenta-do-reino a gosto

5 colheres (sopa) de manteiga para fritar

### Arroz

2 colheres (sopa) de manteiga

5 colheres (sopa) de azeite

1 xícara de arroz

4 colheres (sopa) de cebola picada

1 colher (sopa) de açafrão-da-terra

250 g de grão-de-bico cozido e sem casca

### Finalização

70 g de amêndoas em lâminas

manteiga a gosto

## Modo de preparo

### Frango

1. Na panela de pressão, doure o frango na manteiga e no azeite. Junte a cebola, o sal e as pimentas, cubra com água e cozinhe por 20 minutos, a partir do momento em que der pressão. Desfie o peito em pedaços grandes e doure-os na manteiga. Reserve.

### Arroz

1. Refogue a cebola na manteiga e no azeite. Acrescente o arroz, cubra com água e adicione o açafrão. Misture bem e cozinhe até ficar macio. Junte então o grão-de-bico.

### Finalização

1. Doure as amêndoas na manteiga. Sirva o arroz com as lascas de frango por cima, decorado com as amêndoas.





# Chocolamour

Difícil imaginar uma sobremesa mais festejada – e copiada – em São Paulo: sorvete de chocolate com calda quente, chantili e farofa doce, uma tentação de se comer às colheradas. A história do nome é engraçada. Originalmente, se chamava chocolat mou mud, uma curiosa mistura do francês e do inglês que, no fim das contas, significava algo como “lama suave de chocolate”. De boca em boca, virou chocolamour. Lançada inicialmente no Bambi, ganhou as outras casas e tornou-se patrimônio da família. A receita da farofa doce mantém-se secretíssima – sabe-se apenas que leva farinha de castanha-de-caju e leite em pó.



“Quando minha mãe conheceu o Paulo, eu tinha uns 13 anos e foi meu primeiro contato com a comida árabe. Desde aquela época, o chocolamour é minha comida de conforto. Quando não estou bem, precisando de um carinho, sei que ele vai me salvar.”

*Carla Belintani*













