

SABORES DO

BRASIL

Aprenda a preparar em sua casa receitas inspiradas nos Sabores do Brasil. Nossos Experts ensinam os pratos mais queridos e deliciosos da nossa diversificada culinária brasileira.

BOM APETITE!

Zona Sul



Olhar de chef: os pratos típicos de cada região do Brasil

Os Chefs Zona Sul indicam pratos típicos de cada região do Brasil com dicas e receitas.

Clique aqui e confira!

CAIPIRINHAS



por **CLAUDIO ADRIANO**



INGREDIENTES

TANGERINA

- 50 ml de cachaça fazenda Soledade
- Metade de uma tangerina sem casca
- Duas fatias de gengibre
- 20 ml de xarope de açúcar

LIMÃO SICILIANO + UVA VERDE

- 50 ml de cachaça magnífica
- Clara
- Parte de limão siciliano cortado em dois
- 6 uvas verdes
- 20 ml de xarope de açúcar

CAJU

- 50 ml de cachaça fazenda Soledade branca
- 1 caju
- 3 folhas de hortelã
- 20 ml de xarope de açúcar



MODO DE PREPARO

> TANGERINA

Macere todos os ingredientes na coqueteleira. Adicione o gelo e bata. Sirva em seguida.

> LIMÃO SICILIANO + UVA VERDE

Macere todos os ingredientes e bata na coqueteleira. Sirva em seguida.

> CAJU

Macere todos os ingredientes na coqueteleira. Adicione o gelo e bata. Sirva em seguida.

ARROZ DE BOBÓ DE CAMARÃO COM VINAGRETE PICANTE



por **MARCELO
SCOFANO**



INGREDIENTES

- 300 g de arroz branco
- 500 g de camarão cinza limpo
- 200 g de mandioca descascada
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado em cubos
- 1 unidade de pimentão amarelo picado em cubos
- 50 ml de leite de coco
- 80 ml de cachaça
- 100 ml de azeite extra virgem frutado intenso
- 3 unidades de pimenta dedo de moça grande
- 1 maço de manjeriço fresco
- 600 ml de caldo de camarão ou caldo de peixe
- 1 maço de coentro
- 20 ml de vinagre de arroz



MODO DE PREPARO

> CORTE E COZIMENTO

Corte as pimentas, tirando o caroço sem raspá-las. Pique-as e reserve. Cozinhe o aipim na panela de pressão até que fique bem macio. Reserve. Cozinhe o arroz com a cachaça e o caldo de camarão. Reserve.

> PROCESSADOR

Em um processador, faça uma emulsão com o vinagre, 80 ml de azeite, acrescente o manjeriço e duas dedo-de-moça picadas. Reserve. Processe o aipim no liquidificador, acrescente o leite de coco. Passe na peneira para retirar os fiapos. Reserve.

> FINALIZAÇÃO

Refogue a cebola, o tomate, o pimentão amarelo e a pimenta dedo-de-moça no azeite. Acrescente os camarões e refogue. Antes do camarão estar completamente cozido, adicione o arroz e o coentro a gosto. Misture delicadamente. Acrescente o creme de aipim aos poucos até obter a consistência desejada, deve ser bem molhado. Finalize com vinagre e um fio de azeite Premium intenso.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



BOLINHOS DE BACALHAU



por **PIERO CAGNI**



INGREDIENTES

- 600 g de bacalhau cozido e desfiado
- 3 batatas tipo asterix (600g no total) descascadas e amassadas
- 2 dentes de alho
- 50 g de cebola
- 120 g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 folhas de ½ molho de salsa
- 1 a gosto pimenta preta
- 1 óleo para fritar



MODO DE PREPARO

> NA TIGELA

Em uma tigela grande, misture o bacalhau com as batatas, o ovo, o alho e a cebola, devidamente descascados e bem picados, a pimenta do reino e a salsa picada.

> FAZENDO BOLINHAS

Aos poucos, acrescente a farinha de trigo, continuando a trabalhar o composto com as mãos. Forme bolinhas do tamanho de uma bolinha de pingue-pongue, auxiliando-se com um pouco de farinha sempre que os bolinhos querem grudar nas mãos.

> FRITE

Aqueça o óleo em uma panela grande e frite os bolinhos até ficarem dourados.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



BOLO DE CAFÉ, CHOCOLATE E CACHAÇA



por **PAULO TASSINARI**



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de café de chocolate em pó 50% cacau
- 4 ovos
- 1 xícara de chá de café coado (Orfeu Intenso ou Tassinari Nero)
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 manteiga para untar e polvilhar a forma
- Farinha para untar e polvilhar a forma
- Chocolate em pó para untar e polvilhar a forma

GANACHE

- 400 g de chocolate meio amargo
- 1 caixa de creme de leite

CALDA

- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 tira de casca de limão
- 40 ml de suco de limão
- 50 ml de cachaça Werneck Prata



DICA DO PADILHA



MODO DE PREPARO

> BOLO

Prê-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Numa tigela pequena, misture 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo com 1 colher (sopa) de chocolate em pó, reserve. Unte com manteiga uma fôrma redonda, com furo, de 22 cm de diâmetro e 9 cm de altura – espalhe uma camada bem fina e uniforme. Polvilhe o fundo e laterais da fôrma com a mistura de farinha e chocolate, bata bem sobre a pia para retirar o excesso. Numa tigela, misture a farinha com o chocolate em pó e reserve.

Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador – se um estiver estragado você não perde a receita. Junte o café e o óleo e bata apenas para misturar. Em seguida, junte os açúcares e bata bem até ficar liso. Transfira a mistura líquida para uma tigela grande e acrescente a mistura de farinha, em etapas, passando pela peneira.

Misture delicadamente com o batedor de arame para incorporar e a massa ficar lisa. Por último, misture o fermento em pó. Coloque a massa na fôrma preparada e gire sobre a bancada para nivelar. Leve ao forno para assar por cerca de 50 minutos – para verificar, espete um palito, se sair limpo está pronto, caso contrário deixe assar por mais alguns minutos. Retire do forno e deixe o bolo esfriar completamente antes de desenformar. Enquanto isso, prepare a calda.

> GANACHE E CALDA

Ganache: Derreta o chocolate em banho maria e deixe esfriar, em seguida misture o creme de leite até formar uma massa lisa e brilhante. Reserve. Calda: Numa panela pequena, misture o açúcar com a água, o suco e a casca de limão. Leve ao fogo médio, quando ferver, deixe cozinhar por mais 1 minuto até que o açúcar tenha dissolvido completamente. Desligue o fogo e deixe esfriar. Após esfriar misture a cachaça.

> MONTAGEM

Desenforme o bolo e corte pelo meio na horizontal. Divida as duas partes e coloque a calda. Volte as duas metades ao lugar e cubra todo ele com o Ganache.



DICA DO DIONÍSIO



BRIGADEIRO AZEITADO



por **MARCELO
SCOFANO**



INGREDIENTES

AZEITES AROMATIZADOS

- 1 limão siciliano
- 1 laranja
- 1 ramo de alecrim
- 1 galho de manjeriço
- 4 xícara de chá de azeite

BRIGADEIRO

- 1 lata de leite condensado
- 120 g de chocolate amargo



MODO DE PREPARO

> AZEITES AROMATIZADOS

Em 4 potes separados, rale a casca da laranja, rale a casca do limão, macere o as folhas do manjeriço, macere o alecrim. Em cada pote coloque 1 xícara de azeite, tampe com papel filme ou papel alumínio. Reserve.

> BRIGADEIRO

Em uma panela coloque o leite condensado e o chocolate, leve ao fogo misturando até que o brigadeiro esteja em ponto de desgrudar do fundo da panela. Coloque em um pote para que esfrie. Com uma colher pegue o brigadeiro e por cima derrame um pouco de azeite aromatizado com laranja. Saboreie!!!



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



BRUSCHETTA DE MORANGO COM ASPARGOS



por **STANILAS BRITO**



CLIQUE AQUI E ASSISTA ESSA RECEITA



INGREDIENTES

- 6 unidades de aspargos
- 6 unidades de morango
- 1 dente de alho
- 1 azeite a gosto
- 6 fatias de pão
- Vinagre balsâmico a gosto
- Burrata a gosto
- Nozes a gosto



MODO DE PREPARO

> PÃO

Fatie o pão e coloque em uma fôrma regada de azeite, em seguida corte o dente de alho e passe pelo pão. Regue o pão novamente com azeite e leve ao forno.

> ASPARGOS

Corte os aspargos e refogue por alguns minutos.

> VINAGRE BALSÂMICO

Coloque um pouco de vinagre balsâmico em uma panela até que se transforme em um creme. Reserve.

> FINALIZAÇÃO

Fatie os morangos e passe a burrata nas fatias de pão. Coloque os aspargos, os morangos, regue com vinagre balsâmico e coloque nozes a gosto.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



CAFÉ COM ÓLEO DE COCO



por **PAULO TASSINARI**



INGREDIENTES

- 1 café de qualidade
- 1 óleo de coco



MODO DE PREPARO

> CAFÉ

Colocar a água sempre até debaixo da válvula. É importante que o funil não esteja amassado. Utilizar sempre café de qualidade. Quando o café soltar uma leve espuma. Apague o fogo.

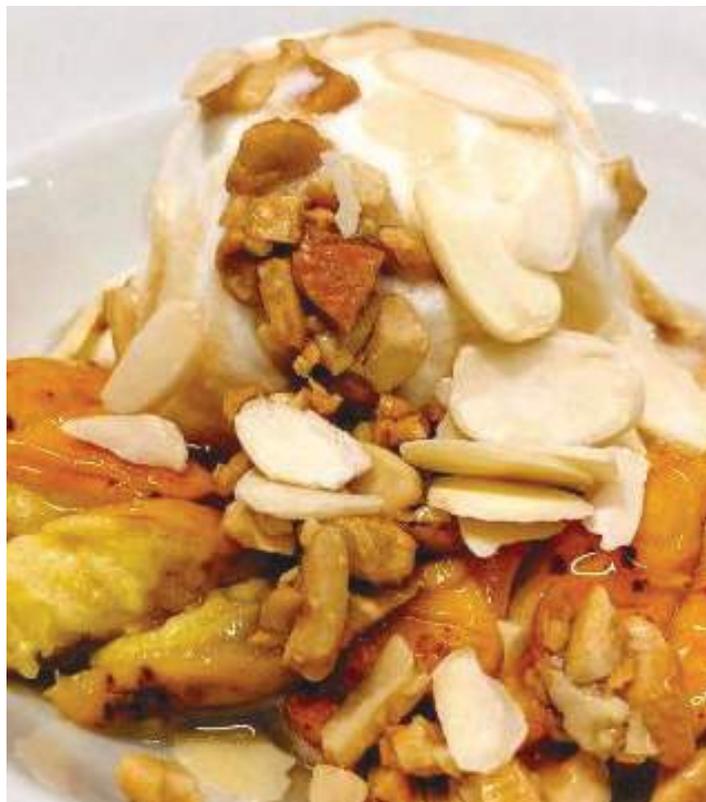
> FINALIZAÇÃO

Colocar o óleo de coco na xícara de café e depois colocar o café. O óleo de coco com o café, dá uma energia rápida pra quem quer praticar exercícios. O gosto vai ser mais arredondado e mais cremoso do café. Bom treino!

CAJU NA CALDA DE CACHAÇA CARAMELIZADA COM SORVETE DE COCO E CASTANHA DE CAJU



por CARLOS OHATA



INGREDIENTES

- 2 cajus
- 300 ml de cachaça
- 500 g de açúcar orgânico
- 1 bola de sorvete de côco
- 2 colheres de sopa de castanhas de caju trituradas



MODO DE PREPARO

> NA PANELA

Acrescente em uma panela em fogo baixo a cachaça e o açúcar. Esprema o caju deixando todo o líquido cair na cachaça e em seguida acrescente os mesmos para cozinhar junto da calda. Misture bem por 10 minutos até a calda estar a ponto de fio médio.

> FINALIZAÇÃO

Desligue o fogo e deixe reservado os cajus na calda por 1 hora. Para montar a sobremesa, acrescente o sorvete em um prato fundo médio, corte os cajus em pedaços médios, acrescente a calda e as castanhas trituradas por cima.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



CASADINHO DE CAMARÃO



por **PIERO CAGNI**



INGREDIENTES

- 8 unidades de camarões vg
- 4 dentes de alho picados
- suco de 1 limão tahiti
- 50 ml de manteiga sem sal
- 1 cebola pequena picada
- 130 g de camarão VM já limpo
- 100 g de farinha de mandioca
- 1/2 maço de cheiro verde
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Azeite de oliva extra virgem para grelhar
- Linha de cozinha para amarração



MODO DE PREPARO

> LIMPEZA E TEMPERO

Retire as pernas e as antenas dos camarões. Faça um corte longitudinal na barriga dos camarões, partindo da cauda em direção a cabeça e retire as tripas (atenção nesta operação, pois as tripas ficam mais próximas as costas do crustáceo), mantendo de qualquer forma a casca e a cabeça dos camarões. Coloque os crustáceos em uma vasilha e tempere-os com a metade do alho, o suco do limão e sal e pimenta a gosto. Reserve.

> FAROFA DE CAMARÃO

Em uma frigideira, aqueça a manteiga e refogue a cebola e o alho restante até a cebola ficar transparente. Acrescente agora os camarões VM picados e refogue até que toda a água de cozimento seque. Coloque agora a farinha de mandioca e mexa até que toste-a um pouco e fique dourada. Regule de sal e pimenta e acrescente o cheiro verde bem picado; misture bem e reserve.

> RECHEIE E GRELHA

Sempre partindo pela abertura abdominal, recheie os camarões VG com a farofa e junte-os dois a dois, sempre pelo comprimento unindo a cabeça de um com a cauda do outro. Amarre os camarões juntados em 2 pontos, perto da cabeça e perto da cauda. Em outra frigideira, grande, aqueça um fio de azeite e grelhe os camarões virando-os de lado até o cozimento completo. Retire a linha de cozinha e sirva-os imediatamente.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



CAVAQUINHA GRELHADA COM CREME DE BAROA



por **CARLOS OHATA**



CLIQUE AQUI E ASSISTA ESSA RECEITA



INGREDIENTES

- 1 cauda grande de cavaquinho
- 200 g de batata baroa descascada em cubos
- 50 ml de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de suco de limão siciliano
- 10 g de brotos variados
- 1 colher de sopa de mel de abelha
- 2 pitadas de pimenta chili em pó



MODO DE PREPARO

> BATATAS

Cozinhe a batata baroa por 20 min. Retire-as e faça um purê com o creme de leite e sal à gosto.

> CAVAQUINHA

Corte a carne da cauda da cavaquinho em cubos grandes e coloque a casca em água fervente por 2 min.

> NA FRIGIDEIRA

Em uma frigideira, coloque a manteiga e os 2 pedaços da cauda da cavaquinho em fogo médio e acrescente o limão siciliano por cima. Vire os pedaços até dourar por 5 minutos.

> FINALIZAÇÃO

Em um prato, espalhe o purê de baroa ao lado, acrescente os brotos para usar de base para a casca da cauda e coloque os pedaços da cavaquinho por dentro. Finalize com mel por cima e o pó de pimenta.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



COSTELA DE TAMBAQUI MARINADA NA CACHAÇA COM AIPIM E PIRÃO



por **CARLOS OHATA**



INGREDIENTES

- 6 costelinhas de tambaqui fresco
- 1 cabeça e restante do corpo do tambaqui
- 4 pedaços de médios de aipim
- 1 cebola roxa picada
- 1 pimentão amarelo picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão verde picado
- 1 xícara de chá de azeite de oliva extra virgem
- 3 dentes de alho picados
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 1 xícara de chá de coentro picados
- 1 xícara de chá de salsa picados
- 1 xícara de chá de cebolinha picados
- 1 xícara de chá de sálvia picados
- 1 xícara de chá de tomilho picados
- 1 xícara de chá de estragão picados
- 1 xícara de chá de manjerona picados
- 200 ml de cachaça
- 2 limões taiti
- 2 colheres de sopa de tempero lemon pepper
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de manteiga de garrafa



MODO DE PREPARO

> INICIO

Aqueça a cachaça em fogo baixo para evaporar um pouco o álcool sem deixar ferver e reserve para esfriar. Em uma tigela, acrescente o azeite, sálvia, tomilho, estragão, manjerona, suco de 1 limão taiti, o lemon pepper, ¼ da cebola roxa picada, a cachaça, sal a gosto e misture bem. Coloque as costelas de Tambaqui junto da marinada e reserve na geladeira por 30 minutos.

> COZIMENTO

Cozinhe o aipim na água e sal a gosto até ficar macio e reserve. Aqueça água em uma panela acrescentando a cabeça e os pedaços do Tambaqui por 15 minutos. Retire os ingredientes e reserve o caldo para o pirão. Retire com cuidado os pedaços da carne do Tambaqui e reserve com suco de 1 limão misturando bem. Em uma panela, acrescente o azeite, o restante da cebola roxa picada, o alho picado, os pimentões picados e o peixe com limão.

> CONTINUAÇÃO

Em fogo médio, acrescente 2 xícaras do caldo de peixe, a farinha de mandioca diluída no mesmo caldo e misture até formar o pirão. Em uma grelha, acrescente as costelas do Tambaqui e o aipim regando com um pouco mais de cachaça e a marinada por cima por 5 a 7 minutos. Vire as costelas e coloque mais um pouco da cachaça e da marinada por cima. No aipim acrescente um pouco da manteiga de garrafa e sal a gosto. Em um prato, coloque uma colherada de pirão, as costelas por cima e o aipim ao lado.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



SANDUÍCHE CROISSANT DE CAMARÃO



por **STANILAS BRITO**



INGREDIENTES

- 800 g de camarão cinza descascado
- 10 unidades de croissant
- 1 unidade de ovo caipira
- 1 unidade de mostarda dijon
- Óleo de girassol a gosto
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 2 unidades de rabanete orgânico
- 2 unidades de aipo em pedaços
- 2 maços de cebolinha
- 2 unidades de alface
- 1 unidade de tomate carmen



MODO DE PREPARO

> MOLHO

Em um bowl adicione maionese, uma gema, mostarda dijon, misture tudo, acrescente sal a gosto, um pouco de óleo de girassol e uma colher de sopa de vinagre de maçã e misture. Corte o aipo em pedaços pequenos e coloque junto ao molho, misture tudo e reserve.

> RECHEIO

Corte os tomates em pedaços pequenos, corte o rabanete, passe em um ralador e reserve.

> CAMARÃO

Refogue o alho no azeite em uma frigideira e em seguida doure os camarões.

> FINALIZAÇÃO

Corte os croissants ao meio e coloque os ingredientes na ordem: Molho, uma folha de alface, tomates cortados, camarões, rabanetes ralados, mais um pouco de molho e feche para servir.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



CUSCUZ PAULISTA



por **PIERO CAGNI**



INGREDIENTES

- 250 g de farinha de milho
- 1 cebola média picada
- 140 g de palmito em conserva
- 150 g de ervilha congelada
- 4 dentes de alho picados
- 100 g de azeitona verde picada
- 2 latas de sardinha em conserva
- 200 g de passata de pomodoro
- 1 tablete de caldo vegetal
- 300 g de camarão vm já limpo
- 40 ml de azeite de oliva extra virgem
- 400 ml de água
- 1/2 molho de cheiro verde
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 ovos cozidos



MODO DE PREPARO

> COZIMENTO

Dilua o tablete de caldo na água em ponto de fervura, misture bem e reserve. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola junto ao alho até pouco antes de dourarem. Acrescente agora o palmito, picado ou em rodelas, como preferir, as azeitonas e as ervilhas. Misture bem e logo em seguida coloque a passata de pomodoro; leve a fervura e agora coloque os camarões, regule de sal e pimenta e acrescente o caldo. Continue misturando, coloque as sardinhas, tendo-a deixadas mais limpas possível anteriormente (retirar as eventuais espinhas) e logo em seguida coloque a farinha de milho aos poucos e sempre mexendo até começar e engrossar. Neste momento, tome o cuidado para que essa mistura não fique grossa e espessa demais, pois ao secar sucessivamente, o cuscuz poderá ficar duro e ressecado. Da mesma maneira, se ver que o cuscuz ficará muito mole, acrescente mais farinha de milho para dar o ponto certo.

> FINALIZAÇÃO

Use uma forma para bolo com o furo ao meio. Unte toda a superfície interna com azeite e decore com os ovos cozidos e cortados em rodelas. Em seguida, aos poucos, coloque a massa do cuscuz e o distribua uniformemente. Aguarde amornar ou esfriar e leve para a geladeira durante 1 hora. Desenforme o cuscuz sobre um prato e sirva frio ou em temperatura ambiente, decorando com folhas de salsa se quiser.

CARA METADE



por **PAULO TASSINARI**



INGREDIENTES

- 50 ml de café duplo extraído bem curto ou 3 cápsulas
- 80 g de gelo
- 70 g de polpa de maracujá
- 50 ml de café duplo extraído bem curto ou você pode usar 3 cápsulas
- 20 g de açúcar orgânico



MODO DE PREPARO

> TIPOS DE CAFÉS

Um café duplo extraído bem curto (50 ml) ou , se você não tiver máquina de Espresso, você pode usar 3 cápsulas (20 ml de bebida extraída bem curtinha para cada cápsula) num total de 60 ml. Sugestão: Colômbia da cia das arábicas que você encontra em nossas lojas

> GELO

Em seguida... 80 gramas de gelo (pode colocar metade do gelo para bater e adicionar o restante depois na bebida pronta)

> LIQUIDIFICADOR

Coloque o gelo no liquidificador (todo ou metade, se desejar adornar o drink com o Gelo). Coloque o café por cima do gelo. Coloque a polpa extraída de um maracujá com as sementes. Adicione o açúcar e bata tudo até obter mistura homogênea (coe se preferir mas não use uma peneira muito fina pois vai reduzir a cremosidade da bebida).

> FINALIZAÇÃO

Você pode usar copos como o da foto e adornar com lascas e sementes de maracujá e alguns grãos de café.

DRINK ENERGÉTICO COM CAFÉ



por **PAULO TASSINARI**



INGREDIENTES

- 1 cachaça Magnífica Envelhecida
- 1 geleia de damasco
- 1 café intenso



MODO DE PREPARO

> DRINK

Numa taça coloque a geleia de damasco. Reserve. Dica: aquecer uma dose de cachaça num recipiente de vidro. em seguida acrescente grãos de café.

> FLAMBAR

Flambar para apurar o sabor de baunilha e diminuir um pouco o teor alcoolico da cachaça. Para apagar o fogo utilize uma xícara. Coe a cachaça , faça uma leva espuma e está pronto seu delicioso energético para começar a noite!

FEIJÃO TROPEIRO



por **PIERO CAGNI**



INGREDIENTES

- 130 g de feijão carioca
- 4 folhas de louro
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 100 g de bacon
- 100 g de linguiça calabresa ou paio
- 60 g de farinha de mandioca crua
- 2 ovos inteiros
- 4 talos de cebolinha
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO

> COZIMENTO DO FEIJÃO

De véspera, deixe de molho o feijão em uma vasilha coberto com água. No dia seguinte, enxague bem o feijão e coloque-o em uma panela de pressão junto as folhas de louro. Cubra a fio com água e cozinhe o feijão por 7 minutos contados desde que a panela entrar na pressão. O feijão deverá ficar cozido, mas inteiro. Retire da panela, escorra da água e reserve.

> FRIGIDEIRA

Aqueça uma frigideira larga e refogue o bacon cortado em cubinhos na própria gordura; assim que estiver dourado, acrescente a linguiça/paio sempre cortada em cubinhos e refogue-a junto ao bacon. Retire da frigideira e reserve, mas conserve na frigideira a gordura. Nessa mesma frigideira, coloque o alho, descascado e bem picadinho e a cebola, descascada e picada em cubos maiores e refogue bem, em fogo médio até a cebola ficar transparente. Afaste do centro da frigideira a mistura de alho e cebola e no meio quebre os ovos e frite-os até que comecem a firmar. Agora, com uma espátula, quebre os ovos grosseiramente (deverá obter pedaços de ovo e não ovos mexidos). Misture tudo muito bem com a mistura de alho e cebola.

> FINALIZAÇÃO

Agora acrescente o feijão carioca cozido e refogue continuando a mexer delicadamente. Em seguida acrescente o bacon e a linguiça/paio refogados e misture bem. Coloque a farinha de mandioca aos poucos. Observação: a medida de farinha de mandioca é indicativa. Isto é: se preferir um feijão tropeiro mais molhado, colocará menos farinha e vice-versa. Apague o fogo, ajuste o sabor de sal e pimenta e em seguida finalize com a cebolinha picada e misture bem. Sirva imediatamente em um prato fundo ou travessa.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



MOQUECA DE PUPUNHA COM AZEITE CÍTRICO



por **MARCELO SCOFANO**



INGREDIENTES

- 1 cebola média cortada em tiras
- 500 g de palmito pupunha cortado em rodelas
- 1 pimentão verde médio cortado em tiras
- 1 pimentão vermelho médio em tiras
- 1 pimentão amarelo médio em tiras
- 2 tomates italianos em tiras
- 3 dentes de alho
- 400 ml de leite de coco
- 1 limão siciliano
- 1/2 maço de coentro picado
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 4 colheres de sopa de azeite extra virgem aromatizado limão



MODO DE PREPARO

> REFOGUE

Caso não tenha o azeite aromatizado, raspe a casca do limão, sem tirar a pele branca, coloque em um pequeno recipiente, cubra com azeite extra virgem e reserve; Corte as cebolas e alho em tiras e refogue-as no azeite de dendê misturado ao extra virgem clássico numa panela grande; Adicione aos poucos as tiras de pimentões, a pimenta dedo de moça picada e deixe refogar por alguns minutos, acerte o sal;

> COZIMENTO

Em seguida, acrescente os palmitos, dando preferência a rodelas grandes, formando camadas; Coloque o leite de coco, regando por cima do palmito, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 min; Acrescente os tomates por cima, corrija o tempero e deixe cozinhar mais 5 ou 10 min, cuidando para que não cole no fundo da panela; Apague o fogo, adicione o coentro picado se desejar, sirva com arroz branco e finalize com o um fio do azeite aromatizado com limão.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



PUDIM DE MANDIOCA, AZEITE E COCO



por **MARCELO SCOFANO**



[CLIQUE AQUI E ASSISTA ESSA RECEITA](#)



INGREDIENTES

CALDA

- 1 Xícara de café de açúcar
- 1 Xícara de chá de água

PUDIM

- 1 Lata de leite condensado
- 200 mL de leite de coco
- 4 Unidades de ovos
- 250 g de mandioca crua



MODO DE PREPARO

> CALDA

Em uma panela ou no fundo da forma, coloque o açúcar com a água mexendo sempre até que o açúcar derreta e se misture, formando uma calda de cor amendoada. Reserve.

> PUDIM

Bata no liquidificador a mandioca até que fique totalmente picada. Acrescente o leite condensado, o leite de coco, o azeite e os ovos até a mistura ficar homogênea. Transfira para uma tigela.

> FORMA

Junte o coco ralado e misture delicadamente. Despeje na forma com a calda, que deverá estar endurecida, e cubra com papel alumínio.

> FINALIZAÇÃO

Leve ao forno médio (180°C), em banho-maria, por cerca de uma hora ou até que fiquem com consistência firme. Deixe esfriar e leve à geladeira. Com a ajuda de uma faca, desprenda o pudim das bordas e desenforme-o com delicadeza sobre um prato grande. Regue com a calda e com um fio de azeite extra virgem, que opcionalmente pode estar aromatizado com raspas de limão.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



RISOTO DE MOQUECA CARIOCA



por **MARCELO SCOFANO**



INGREDIENTES

- 700 ml de caldo de peixe ou camarão
- 500 g de arroz arbório, carnaroli
- 50 ml de manteiga
- 100 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de coentro
- 300 ml de vinho branco seco
- 200 g de camarão descascado (camarão seco – opcional)
- 1 unidade de pimentão verde
- 1 unidade de pimenta dedo-de-moça
- 200 g de tomate
- Azeite extravirgem a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de dendê (opcional) a gosto



MODO DE PREPARO

> CALDO DE CAMARÃO

Ferva o caldo de camarão e mantenha-o sempre aquecido. Reserve.

> REFOGUE

Refoque a cebola, o tomate, o pimentão verde e a pimenta, bem picados, no azeite; acrescente um pouco de caldo de camarão, deixe cozinhar por 5 minutos e desligue o fogo. Reserve.

> ARROZ ARBÓRIO

Em outra panela, coloque a cebola picada e refoque-a no azeite, acrescentando o arroz em seguida, mexendo sempre. Adicione o vinho e continue mexendo até secar. Vá trabalhando o arroz com o caldo, concha a concha, mexendo continuamente, até que o arroz esteja “al dente”. Na metade do cozimento, acrescente o refogado de pimentão e tomate e junte os camarões. Quando chegar ao ponto desejado, desligue o fogo, adicione uma colher de azeite extravirgem intenso e misture.

> FINALIZAÇÃO

Finalize polvilhando coentro bem picado e mais um fio de azeite.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



SALMÃO “MI-CUIT” VINAGRETE DE MARACUJÁ



por **STANILAS BRITO**



INGREDIENTES

- 200 g de filé de salmão sem pele e sem espinhas
- 2 fatias de pão santa mônica
- 10 g de manteiga
- 2 unidades de maracujá fresco (suco)
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico branco
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de flor de sal
- 1 limão siciliano (raspas)
- 5 g de pimenta preta moída ou esmagadas
- 1 galho de coentro fresco



MODO DE PREPARO

> SALMÃO

Tempere o salmão com sal e pimenta. Sele todos os lados do salmão na frigideira quente por mais ou menos 2 segundos. Após selar, corte o salmão em fatias e coloque em um prato (colocar as fatias lado a lado). Cortar as fatias em cubinhos e dourar.

> VINAGRETE

Passar as sementes do maracujá em uma peneira e reservar o líquido. Acrescentar o vinagre balsâmico, o azeite extra virgem e misturar com um fuet ou garfo. (reservar)

> MONTAGEM DO PRATO

Pincelar o salmão com o vinagrete, salpicar com uma pitada de sal e de pimenta esmagadas ou moídas e misturar com as raspas do limão siciliano. Finalizar com folhas de coentro e o crouton (cubos do pão Santa Mônica (assado) colocando por cima das fatias).



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



SALPICÃO CARIOCA



por **MARCELO
SCOFANO**



[CLIQUE AQUI E ASSISTA ESSA RECEITA](#)



INGREDIENTES

- Cenoura ralada a gosto
- Ervilhas a gosto
- Milho a gosto
- Alho poró a gosto
- Batata palha a gosto
- Azeite extravirgem a gosto
- Azeitona em conserva a gosto
- Frango desfiado a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Creme de leite a gosto
- Mix de ervas a gosto



MODO DE PREPARO

> SALPICÃO

Coloque o frango cozido e desfiado em um Bowl, adicione ervilhas, milhos, cenoura ralada, azeitonas em conserva e alho poró. Misture tudo e em seguida acrescente creme de leite fresco. Misture novamente.

> FINALIZAÇÃO

Acrescente Azeite Extravirgem, pimenta do reino, mix de ervas e batata palha a gosto. Sirva e dê um toque final com Azeite. Bom apetite!



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



TAPIOCA COM BANANA E EMULSÃO DE CACAU COM AZEITE AROMATIZADO



por **MARCELO SCOFANO**



INGREDIENTES

- 250 g de tapioca Tapioquíssima
- 6 colheres de sopa de cacau 50%
- 1 laranja pera ou seleta
- 6 colheres de sopa de azeite extra virgem maduro ou herbáceo
- 4 a 5 bananas



MODO DE PREPARO

> EMULSÃO DE CACAU

Com a ajuda de um ralador ou um zester, rale a casca de uma laranja em uma pequena cumbuca e cubra com o azeite. Deixe infundir por no mínimo 30 min.

Após esse tempo, em outra cumbuca, coloque o cacau e acrescente o azeite, emulsione com um fouet até que forme uma calda homogênea. Reserve.

> FRIGIDEIRA

Em uma frigideira quente, com uma peneira, coloque a tapioca até que cubra todo o fundo. Dexe alguns minutos até que os grãos se unam e vire a tapioca. Vire uma vez mais, acrescente um fio de azeite, recheie com banana cortada em rodela e a emulsão de cacau com azeite. Dobre a tapioca ao meio, fechando-a, deixe alguns minutos e sirva quente, finalizando com a emulsão de chocolate.



DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO



TILÁPIA EMPANADA COM CREME DE BAROA E ARROZ SELVAGEM



por **CARLOS OHATA**



INGREDIENTES

- 200 g de filé de tilápia fresca
- 200 g de baroa descascada em cubos
- 50 ml de creme de leite fresco
- 100 g de farinha de trigo
- 100 g de farinha panko
- 100 g de arroz selvagem
- 1 limão siciliano
- 1 pedaço de pequeno de cebolinha fatiada



MODO DE PREPARO

> ARROZ

Cozinhe o arroz selvagem para usar de acompanhamento.

> BATATAS

Cozinhe a batata baroa por 20 min. Retire-as e faça um purê com o creme de leite e sal à gosto.

> TILÁPIA

Tempere o filé da tilápia com sal e pimenta do reino à gosto. Em uma vasilha, acrescente a farinha de trigo com água mexendo bem até ficar uma massa meio densa. Coloque o filé de tilápia na massa cobrindo-o totalmente e em seguida passe na farinha panko até que o filé fique totalmente selado.

> FINALIZAÇÃO

Em uma frigideira com óleo quente, acrescente o filé de tilápia até dourar. Em um prato, acrescente o arroz ao lado, o purê de baroa e a tilápia empanada. Esprema o limão siciliano por cima da tilápia e finalize com a cebolinha por cima.

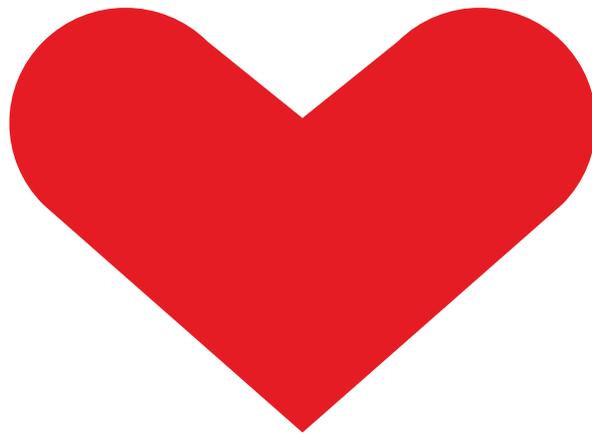


DICA DO PADILHA



DICA DO DIONÍSIO





FORNECEDORES:

