

Receitas
Especiais

Quasi
pronto

Prático e Saudável

Uma seleção de receitas dos
nossos Experts e Chefs Zona
Sul para levar mais praticidade
para o seu dia a dia.

Índice

Vinagrete de Mamão por Bia Souza	03
Tempurá de legumes por Carlos Ohata	04
Salada Grega Refrescante com melancia, feta e azeitonas por Marcelo Scofano.....	05
Cheesecake com Cenoura, Cardamomo, Coco e Cobertura de Manga por Piero Cagnin.....	06
Panna cotta com coulis de Manga por Roberto Neves	07
Sopa Gelada De Morangos, Vinho Rosé e Hortelã por Stanislas Brito	08
Filé Mignon Suíno ao Abacaxi e Alecrim com Purê de Abóbora por Stanislas Brito.....	09
Salada Caprese com Morangos por Thays Costa	10
Lassi de manga por Thiago Rosetti	11
Arroz de Brócolis e Alho por David Eleutério	12
Vinagrete de Morango por Beth de Sá	13
Salada de quinoa e mexerica por Beth de Sá	14
Salada Refrescante De Melancia, Queijo Feta e Hortelã por Lorena Abreu ...	15

Vinagrete de Mamão

por Bia Souza



Ingredientes



- 300g de mamão formosa Quasi Pronto
- 40g de cebola roxa em tirinhas
- 40 ml do suco de limão taiti
- 40 ml de azeite extra virgem San Frediano
- Coentro ou salsa picada a gosto
- 10g de Pimenta dedo de moça bem picadinha sem semente
- Sal a gosto



Modo de preparo

Coloque o mamão cortado em um bowl médio e acrescente a cebola roxa, limão, azeite, pimenta dedo de moça e por último o sal e o coentro. Misture tudo e reserve. Sirva com carne vermelha ou outra proteína de sua preferência.

Tempurá de legumes

por Carlos Ohata



Ingredientes



- 100g de cenoura ralada Quasi Pronto
- 100g cebola fatiada
- 50g brócolis americano Quasi Pronto
- 50g couve flor Quasi Pronto
- 100ml molho shoyu
- 1 colher de sopa de tempero hondashi
- 10g gengibre ralado
- 3 colheres de sopa de saquê mirim
- 1 ovo
- 2 copos de água gelada
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo sem fermento
- Óleo de milho
- Sal à gosto



Modo de preparo

- Molho

Acrescente o molho shoyu em uma panela e mais 200ml de água filtrada em fogo médio.

Coloque o tempero hondashi e o gengibre ralado e misture sem ferver por 5 minutos e reserve.

- Massa

Coloque o ovo batido em um recipiente, acrescente 2 copos de água gelada e vá batendo bem acrescentando a farinha e sal à gosto até a massa estar leve. Se preferir uma massa mais grossa é só acrescentar mais farinha.

Misture em um Bowl a cenoura e cebola ralada e misture bem. Reserve o brócoli e a couve-flor ao lado.

Esquente bem o óleo em uma frigideira funda. Faça montinhos com a cebola e cenoura, passe na massa e coloque no óleo quente.

Passe o brócoli e couve-flor na farinha, depois na massa e frite junto com o restante.

Vire todos os tempurás e quando estiverem douradinhos, retire com um escurador, coloque em papel toalha para tirar o excesso de óleo e sirva com o molho

Salada Grega Refrescante com Melancia, Feta e Azeitonas

por Marcelo Scofano



Ingredientes

- 1 unidade cebola roxa
- 2 a 4 unidades limão
- 1,5 kg melancia Quasi Pronto
- 250 g queijo feta ou mussarela de búfala
- 2 maços salsa
- 2 maços hortelã picada
- 4 colheres sopa azeite extra virgem koroneiki (frutado médio)
- 100 g azeitonas pretas sem caroço
- qb pimenta do reino negra



Modo de preparo

Corte a cebola em meia lua, em fatias bem fininhas. Esprema o suco de dois limões e coloque junto às cebolas até que fiquem com uma coloração rosa transparente e misture as raspas. Corte a melancia (mais ou menos 4 cm) em cubos, sem casca e sem caroço. Corte o queijo feta da mesma maneira que a melancia e misture-os em um bowl. Rasgue as folhas de salsa com as mãos (pode-se manter pedaços dos cabinhos) e misture-as ao bowl, como se fossem as folhas de uma salada. Pique a hortelã e misture. Misture as cebolas com o suco de limão, o azeite e as azeitonas. Faça isso com cuidado para que o queijo e a melancia não desmanchem. Tempere com pimenta do reino e verifique o sal. Se necessário acrescente mais azeite.

Cheesecake com Cenoura, Cardamomo, Coco e Cobertura de Manga

por Piero Cagnin



Modo de preparo

Em um processador de alimentos com lâminas, bata os biscoitos com o coco ralado. Acrescente a manteiga, já derretida e bata ainda até dar a liga necessária. Prepare a forma: unte com manteiga todo o fundo de uma forma de bolo com fundo falso e espalhe a massa obtida, nivelando bem e compactando o composto e leve-o para a geladeira por pelo menos meia hora.

Deixe de molho em água gelada as folhas de gelatina. Aqueça somente uma concha pequena do creme de leite, em seguida escorra a gelatina e dilua-a no creme de leite, misturando bem e deixe então esfriar.

Descasque e rale as cenouras e cozinhe-as em uma panela com o leite e as sementes de cardamomo. Escorra bem e deixe esfriar. No copo da batedeira, bata os ovos com o açúcar até obter um composto espumoso.

Acrescente o cream cheese e a ricota e deixe bater bem antes de colocar a cenoura cozida com o cardamomo. Bata bem por uns 10 minutos. Deverá obter um composto liso e homogêneo.

Retire a massa da geladeira. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Despeje o conteúdo da mousse sobre a massa, nivele bem e leve ao forno por cerca de 40 minutos. Retire do forno e deixe esfriar antes de levar para a geladeira durante 3 a 4 horas. Descasque as mangas, corte-as em cubos e reduza-as em purê com o auxílio de um mixer. Hidrate as folhas de gelatina em uma vasilha com água gelada por 5 minutos. Esprema bem as folhas e derreta-as no forno micro-ondas por 20 segundos. Misture bem a gelatina com o purê de manga e leve o composto para a geladeira.

Cubra toda a superfície do cheesecake com o purê de manga, nivele bem e coloque de volta para a geladeira. Queime o coco ralado em uma frigideira, salpique sobre toda a superfície da cheesecake e sirva.

Ingredientes



Para a base

- 300 g biscoitos de maisena
- 90 g manteiga sem sal
- 20 g coco seco em pedaços ralado Quasi pronto

Para a mousse

- 200 g ricota fresca
- 500 g cream cheese
- 2 unidades (cerca de 280 g) cenouras médias Quasi Pronto
- 200 ml leite integral.
- as sementes de 10 bagas de cardamomo
- 100 g coco seco em pedaços ralado
- 3 ovos, açúcar 100 g.
- Para a cobertura
- 2 mangas Palmer maduras Quasi Pronto
- 2 folhas de gelatina alimentar incolor
- 40 g coco seco em pedaços ralado Quasi pronto

Panna Cotta com Coulis de Manga

por Roberto Neves



Ingredientes

Coulis de manga

- Manga 1
- Açúcar demerara
- 2 colheres de sopa
- Sumo de limão
- 1 colher de sopa

Panna cotta

- Ágar-ágar 1 saqueta ou 3 folhas de gelatina
- Leite 125 g
- Açúcar em pó 75 g
- Açúcar baunilhado
- 1 colher de café



Modo de preparo

- Coulis de Manga

Coloque a manga em cubos num tacho, adicione o açúcar amarelo e o sumo de limão, envolva bem.

Deixe cozinhar em lume brando, durante dez minutos, mexendo bem, até apresentar uma espessura de compota. Retire do fogão e com a ajuda de um garfo, esmague a manga grosseiramente. Deite num recipiente e deixe arrefecer.

- Panna cotta

Num recipiente, introduza o ágar-ágar ou as folhas de gelatina, acrescente água e deixe repousar durante 10 minutos, até amolecer. Em uma panela coloque o leite, o açúcar em pó e o açúcar baunilhado. Deixe ferver, em lume brando.

Quando levantar fervura, retire do lume e adicione as folhas de gelatina espremidas, envolva bem com a ajuda de uma vara de arames, até a gelatina ficar bem derretida. Verta a panna cotta em recipientes e deixe arrefecer. De seguida, coloque no frigorífico durante três horas.

Passado esse tempo, adicione por cima o coulis de manga e leve novamente ao frigorífico durante uma hora.

Sopa Gelada De Morangos, Vinho Rosé e Hortelã

por Stanislas Brito



Ingredientes

- 1kg de Morango QuasiPronto
- 30gr de mel
- 40gr de açúcar
- 10 ml de extrato de baunilha
- Uma garrafa de Vinho Rosé Laurent Miquel PERE et FILS cinsault Syrah
- Raspas de um limão siciliano
- 100ml de água filtrada
- 6 folhas de hortelã



Modo de preparo

Numa panela, colocar o açúcar, o mel, o extrato de baunilha, as raspas de um limão siciliano e a água filtrada.

Colocar para ferver por 10 min. Mexendo sempre a preparação.

Adicionar o vinho Rosé e deixar ferver de novo.

Quando chegou a ferver, tirar do fogo e reservar.

Transvasar num bowl e deixar esfriar
Adicionar as folhas de hortelã e os morangos

Cobrir com filme plástico e deixar por 24h na geladeira antes de consumir.

Consumir bem gelado.

Filé Mignon Suíno Ao Abacaxi, Alecrim e Purê De Abóbora

Por Stanislas Brito



Modo de preparo

• Filé Mignon

Numa panela, Refogar o filé mignon suíno cortado em cubos na manteiga e no fogo alto por 7 a 8 min.

Quando a carne ficar dourada, colocar 3/4 do abacaxi cortado em cubos e refogar no fogo alto por mais 5 min.

Adicionar o alho picado, o sal, o pimento de cheiro picado, 2 ramos de alecrim e a maizena.

Misturar e adicionar o caldo de legumes e 100 ml de suco de abacaxi (que foi feito com 1/4 do abacaxi e pouco água)

Deixar cozinhar por 2H no fogo médio a baixo (ou 30 min na panela de pressão)

• Purê de abóbora

Cortar a abóbora em cubos pequenos
Numa panela, colocar meio litro de água
Adicionar a abóbora e os dentes de alho cortados grosseiramente.

Quando ferver, deixar cozinhar por 25 min
Escorrer, pressionando tudo com ajuda de uma outra panela afim de retirar um máximo de água, despejar no liquidificador e adicionar a noz de moscada, o sal, pimento do reino e a manteiga cortada em cubinhos.

Bater até que a preparação esteja untuosa
Colocar a purê numa travessa, adicionar 20 g de creme de leite fresco e cebolete picada e misturar com um garfo. Servir em seguinte acompanhado do Filé mignon suíno ao abacaxi.



Ingredientes



Filé mignon suíno

- 600 g de Filé mignon suíno
- 25 g de manteiga
- 1 dente de alho QuasiPronto
- 200 ml de caldo de legumes
- 1 abacaxi QuasiPronto
- 10 g de Maizena
- 1 pimenta de cheiro
- Alecrim

Purê de abóbora

- 1 kg de abóbora QuasiPronto
- 50 g de manteiga
- 20 g de creme fresco
- meio litro de água
- noz de moscada
- 3 dentes de alho QuasiPronto

Salada Caprese com Morangos

por Thays Costa



Ingredientes

- Morango em cubos Quasi Pronto
- Muçarela de Búfala (uso as bolinhas pequenas cortadas ao meio)
- Folhinhas de rúcula "baby"
- Nozes grosseiramente picadas
- Manjericão fresco
- Vinagre Balsâmico reduzido
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo

Grelhar ou assar as nozes por alguns minutos, desligar o fogo assim que sentir aquele aroma típico. Cuidado pra não deixar queimar.

Temperar o mais próximo de servir possível. No mais, é só misturar tudo de forma delicada para não machucar os morangos, finalizar com uma pitada de sal e pimenta do reino, um fio de azeite e balsâmico reduzido.

Lassi de manga

por Thiago Rosetti



Ingredientes

- 300 ml de iogurte natural
- 2 mangas palmer QuasiPronto, sem casca e semente (madura)
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 colher de chá de cardamomo em pó
- 7 cubos de gelo



Modo de preparo

Coloque a manga, iogurte, gelo, açúcar e cardamomo em um liquidificador e bata por 2 minutos. Em seguida despeje em taças individuais e sirva. Pode polvilhar com um pouco de cardamomo.

Arroz de Brócolis e Alho

por David Eleutério



Ingredientes

- 500 g Arroz agulhinha
- 500 g Brócolis americano Quasi Pronto
- 50 g Alho Descascado Quasi Pronto
- 100 g Cebola descascada
- 100 ml Óleo de soja
- Sal a gosto
- Água fervente



Modo de preparo

Retire os floretes dos brócolis e reserve os talos;
Ferva água numa panela e cozinhe os floretes e os talos dos brócolis;
De um choque em água bem gelada e separe os dois (floretes num vasilhame e os talos em outro);
Lamine metade do alho e pique bem fino a outra metade, reserve;
Coloque os talos dos brócolis num liquidificador e junte parte da água;
Refogue o alho picado e a cebola na metade do óleo, junte o arroz continue refogando e junte os brócolis passado no liquidificador o restante da água e salgue;
Cozinhe em fogo brando até que esteja cozido;
A outra metade do óleo frite os alhos em laminas e quando estiverem dourados junte os floretes dos brócolis;
Retire o arroz da panela arrume numa travessa e decore com os floretes e alhos fritos.

Vinagrete de morango

por Beth de Sá



Ingredientes

- 300g morangos Quasi Pronto
- 250g tomates cerejas amarelos
- 200g cebolas roxas
- 50g folhas de hortelã fresco



Modo de preparo

Higienizar os insumos
Corte os tomatinhos ao meio e a cebola em Julienne, desfolhar o hortelã e reserva as folhas. Junte todos os ingredientes e temperar a gosto, fica muito harmônica apenas temperada com sal e azeite.

Salada de quinoa e mexerica

por Beth de Sá



Ingredientes

- 250 g quinoa
- 200 g mexerica QuasiPronto
- 150 g tomate cereja
- 150 g tomatinhos amarelo
- 75 g picles de cebolas roxas
- 75 g picles de cebolas branca QuasiPronto
- 50 g folhas de hortelã



Modo de preparo

Refogue a quinoa, cozinhe e reserve, corte as mexericas em rodela finas e corte as rodela em 4 partes, corte os tomatinhos ao meio, desfolhe o hortelã, junte todos os insumos, misture tudo regue com azeite a gosto.

Salada Refrescante De Melancia, Queijo Feta e Hortelã

por Lorena Abreu



Ingredientes



- 1 kg de melancia QuasiPronto 1 unid de cebola roxa pequena cortada em fatias (meia lua)
- 2 unid de limão siciliano
- 250g de queijo feta cortado em cubos
- 1/ 2 maço de salsinha rasgadas
- 1/2 maço de hortelã fresca rasgadas
- Pimenta-do-reino a gosto
- Pitada de sal ou flor de sal



Modo de preparo

Coloque as tiras de cebola em uma tigela pequena para descansar com o suco dos limões.

Coloque a melancia e o queijo em uma saladeira

Coloque as ervas no recipiente com o queijo e a melancia e despeje as cebolas e o suco sobre a mistura. Junte o azeite e misture tudo delicadamente para não machucar o queijo e a melancia

Finalize com uma pitada de pimenta-do-reino, flor de sal e sirva.

