

SABORES DO

BRASIL

PRATOS TÍPICOS REALIZADOS PELOS CHEFS E EXPERTS




SUMÁRIO

- 01** Caipirinhas
- 02** Arroz de Bobó de Camarão com Vinagrete Picante
- 03** Bolinho de Bacalhau
- 04** Bolo de Café, Chocolate e Cachaça
- 05** Brigadeiro Azeitado
- 06** Bruschetta de Morangos com Aspargos
- 07** Café com Óleo de Coco
- 08** Caju na Calda de Cachaça Caramelizada com Sorvete de Coco e Castanha de Caju
- 09** Casadinho de Camarão
- 10** Cavaquinha Grelhada com Creme de Baroa
- 11** Costela de Tambaqui Marinada na Cachaça Com Aipim e Pirão
- 12** Croissant com Camarão
- 13** Cuscuz Paulista
- 14** Cara Metade
- 15** Drink Energético com Café
- 16** Feijão Tropeiro
- 17** Moqueca de Pupunha com Azeite Cítrico
- 18** Pudim de Mandioca
- 19** Risoto de Moqueca Carioca
- 20** Salmão Mi-cuit com Vinagrete de Maracujá
- 21** Salpicão Carioca
- 22** Tapioca com Banana e Emulsão de Cacau com Azeite
- 23** Tilápia Empanada com Creme de Baroa e Arroz Selvagem
- 24** Mousse de Cupuaçú
- 25** Cuscuz Mole
- 26** Queijo Coalho com Melaço e Tucupi Negro
- 27** Moqueca de Pirarucu
- 28** Enroladinho de Palmito
- 29** Crumble de Frutas Vermelhas com Castanha de Caju e Melado de Cana
- 30** Ravióli de Açaí com Mussarela de Búfala com Nozes e Molho Pesto
- 31** Arroz de Costela
- 32** Tiramisu Tropical
- 33** Baião de Dois
- 34** Arroz Preto com Pirarucu
- 35** Moqueca de Caju com Arroz Branco com Castanhas de Caju
- 36** Manjar de Coco com Calda de Morango
- 37** Fettuccine com Vieiras e Tilápia Recheada



CAIPIRINHAS

com o Expert Claudio Adriano

 ASSISTA ESSA RECEITA

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

com o Expert Marcelo Scofano

INGREDIENTES

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



BOLINHOS DE BACALHAU

com o Expert Piero Cagnin

INGREDIENTES

- . 600g de bacalhau cozido e desfiado
- . 3 batatas tipo asterix (600g no total) descascadas e amassadas
- . 2 dentes de alho
- . 50g de cebola
- . 120g 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.



BOLO DE CAFÉ, CHOCOLATE E CACHAÇA

com o Expert 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 intendo 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

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

CALDA

- . ½ xícara de chá de açúcar
- . ½ xícara de chá de água
- . 1 tira de casca de limão
- . 40ml de suco de limão
- . 50ml de cachaça werneck prata

MODO DE PREPARO

BOLO (PARTE 1)

Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média). Numa tigela pequena, misture ½ 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.

BOLO (PARTE 2)

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.

BOLO (PARTE 3)

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.



BRIGADEIRO AZEITADO

com o Expert 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!!!



BRUSCHETTA DE MORANGO COM ASPARGOS

com o Expert Stanislas Brito



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.



 ASSISTA ESSA RECEITA



CAFÉ COM ÓLEO DE COCO

com o Expert 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
com o Expert 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.



CASADINHO DE CAMARÃO

com o Expert Piero Cagnin

INGREDIENTES

- . 8 unidades de camarões vg
- . 4 dentes de alho picados
- . 1 suco de 1 limão tahiti
- . 50 ml de manteiga sem sal
- . 1 cebola pequena picada
- . 130g de camarão VM já limpo
- . 100g de farinha de mandioca
- . 1/2 molho 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.



CAVAQUINHA GRELHADA COM CREME DE BAROA com o Expert Carlos Ohata



ASSISTA ESSA RECEITA

INGREDIENTES

- . 1 cauda grande de cavaquinha
- . 200g de batata baroa descascada em cubos
- . 50ml de creme de leite fresco
- . 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- . 1 colher de sopa de suco de limão siciliano
- . 10g 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 cavaquinha 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 cavaquinha 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 cavaquinha por dentro. Finalize com mel por cima e o pó de pimenta.



COSTELA DE TAMBAQUI MARINADA NA CACHAÇA COM AIPIM E PIRÃO com o Expert 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, $\frac{1}{4}$ 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 de 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.



SANDUICHE CROISSANT DE CAMARÃO

com o Expert Stanislas Brito

 ASSISTA ESSA RECEITA

INGREDIENTES

- . 800g de camarão cinza descascado
- . 10 unidades de croissant
- . 1 unidade de ovo caipira
- . 1 unidade de mostarda dijon
- . 1 unidade de óleo de girassol
- . 1 unidade 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.



CUSCUZ PAULISTA

com o Expert Piero Cagnin

INGREDIENTES

- . 250 g de farinha de milho
- . 1 cebola média picada
- . 140g de palmito em conserva
- . 150g de ervilha congelada
- . 4 dentes de alho picados
- . 100g de azeitona verde picada
- . 2 latas de sardinha em conserva
- . 200g de passata de pomodoro
- . 1 tablete de caldo vegetal
- . 300g de camarão vm já limpo
- . 40ml de azeite de oliva extra virgem
- . 400ml 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 rodela, 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 for vir 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 rodela. 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

com o Expert Paulo Tassinari

INGREDIENTES

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

com o Expert Paulo Tassinari



ASSISTA ESSA RECEITA



INGREDIENTES

- . 1 cachaça magnífica envelhecida
- . 1 geleia de damasco
- . 1 café intenso



MODO DE PREPARO

DRINK

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

FLAMBAR

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



FEIJÃO TROPEIRO

com o Expert Piero Cagnin

INGREDIENTES

- . 130g de feijão carioca
- . 4 folhas de louro
- . 1 cebola
- . 2 dentes de alho
- . 100g de bacon
- . 100g de linguiça calabresa ou paio
- . 60g 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.



MOQUECA DE PUPUNHA COM AZEITE CÍTRICO

com o Expert Marcelo Scofano

INGREDIENTES

- . 1 cebola média cortada em tiras
- . 500g de palmito pupunha cortado em rodela
- . 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
- . 400ml 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 rodela 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.



PUDIM DE MANDIOCA, AZEITE E COCO

com o Expert Marcelo Scofano

ASSISTA ESSA RECEITA

INGREDIENTES

CALDA

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

PUDIM

- . 1 Lata de leite condensado
- . 200ml de leite de coco
- . 4 Unidades de ovos
- . 250g 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.



RISOTO DE MOQUECA CARIOCA

com o Expert Marcelo Scofano

INGREDIENTES

- . 700ml de caldo de peixe ou camarão
- . 500g de arroz arbório, carnaroli
- . 50ml de manteiga
- . 100g de cebola
- . 2 dentes de alho
- . 1 ramo de coentro
- . 300ml de vinho branco seco
- . 200g de camarão descascado (camarão seco – opcional)
- . 1 unidade de pimentão verde
- . 1 unidade de pimenta dedo-de-moça
- . 200g 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

Refogue 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 refogue-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.



SALMÃO "MI-CUIT" VINAGRETE DE MARACUJÁ

com o Expert Stanislas Brito

INGREDIENTES

- . 200g de filé de salmão sem pele e sem espinhas
- . 2 fatias de pão santa mônica
- . 10g 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)
- . 5g 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. Acrescente o vinagre balsâmico, o azeite extra virgem e misture com um fuet ou garfo. (reserve).

MONTAGEM DO PRATO

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



SALPICÃO CARIOCA

com o Expert Marcelo Scofano



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
- . Unidade de frango desfiado
- . 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!



TAPIOCA COM BANANA E EMULSÃO DE CACAU COM AZEITE

com o Expert Marcelo Scofano

INGREDIENTES

- . 250g de tapioca
- . 6 colheres de sopa de cacau 50%
- . 6 colheres de sopa de azeite extra virgem serra dos garcias
- . 5 bananas

MODO DE PREPARO

EMULSÃO DE CACAO

Em uma saladeira pequena, 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. Deixe 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 rodellas e a emulsão de cacau com azeite. Dobre a tapioca ao meio, fechando-a, deixe alguns minutos e sirva quente.



TILÁPIA EMPANADA COM CREME DE BAROA E ARROZ SELVAGEM com o Expert Carlos Ohata

INGREDIENTES

- . 200g de filé de tilápia fresca
- . 200g de baroa descascada em cubos
- . 50ml de creme de leite fresco
- . 100g de farinha de trigo
- . 100g de farinha panko
- . 100g 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.



MOUSSE DE CUPUAÇÚ

com o Chef Roberto Neves

 ASSISTA ESSA RECEITA

INGREDIENTES

- . 500g de creme de leite
- . 1 ½ de leite condensado
- . 400g de polpa de Cupuaçú

MODO DE PREPARO

Coloque o creme de leite, o leite condensado e a polpa de Cupuaçú no liquidificador. Bate tudo por 3 minutos e coloque no recipiente desejado. Leve para geladeira por aproximadamente 1 hora.





CUSCUZ MOLE

com a Chef Beth de Sá

INGREDIENTES

- . 1l de leite
- . 500ml leite de coco
- . 1 lata de leite condensado
- . 250g tapioca granulada
- . 100g coco ralado seco ou fresco

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite a 70 graus e acrescente a tapioca granulada, mexendo sempre com o fuet. Acrescente o leite condensado, leite de coco, o coco ralado e a gosto canela e cravo.



QUEIJO COALHO COM MELAÇO E TUCUPI NEGRO

Por Expert Lorena Abreu
e Chef Roberto Neves



ASSISTA ESSA RECEITA

INGREDIENTES

QUEIJO

- . 4 espetinhos de queijo coalho
- . Azeite

MOLHO

- . 500ml de Tucupi negro
- . 500ml de melaço de cana
- . Gotinhas de limão
- . Água filtrada

FAROFINHA

- . 50g de xerém de castanha do caju torrada e salgada



MODO DE PREPARO

QUEIJO

Em uma frigideira bem quente ou grelha, pincele azeite no queijo e grelhe até ficar com a superfície dourada de todos os lados.

MOLHO

Em uma tigela, junte todos os ingredientes, misturando bem até encorpar. Prove e ajuste os sabores.

MONTAGEM

Em uma travessa, decore com o molho, coloque o queijo grelhado, decore com mais molho por cima e salpique a castanha de caju grosseiramente picada por cima. Sirva em seguida.



MOQUECA DE PIRARUCU

com o Expert Marcelo Scofano



ASSISTA ESSA RECEITA

INGREDIENTES

- . 1 unidade cebola média cortada em tiras
- . 500g palmito pupunha cortado em rodelas
- . 1 unidade pimentão verde médio ou ½ unidade em tiras
- . 1 unidade pimentão amarelo médio ou ½ unidade em tiras
- . 1 unidade pimentão vermelho médio ou ½ unidade em tiras
- . 3 unidades tomates italianos cortados em tiras
- . 1 colher sopa azeite extra virgem clássico
- . 4 colheres sopa azeite extra virgem de frutado médio para finalizar
- . ½ colher sopa azeite de dendê (opcional)
- . 2 unidades dentes de alho
- . 200ml leite de coco
- 1 unidade limão siciliano
- ½ maço coentro picado (opcional)
- 1 unidade pimenta dedo de moça picada
- 400 g arroz branco
- ½ unidade maço de capim limão




MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, coloque 1,5 litros de água e infusione o capim limão, fazendo um chá. Faça o arroz no chá de capim limão, acrescente raspas de limão siciliano, misture e reserve. Corte a cebola em tiras e refogue-a 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. Em seguida, acrescente os lombos de pirarucu. Coloque o leite de coco por cima do peixe, 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 cítrico e finalize com o um fio do azeite de frutado médio.



ENROLADINHO DE PALMITO

com a Chef Bia Souza

 ASSISTA ESSA RECEITA

INGREDIENTES

- . Palmito Inteiro Zuppa 270g
- . 150g de Presunto Royale
Quantidade de fatias correspondente a quantidade de palmito
- . 150g de Muçarela de Búfala Vitalatt
Quantidade de fatias correspondente a quantidade de palmito
- . 150g de Queijo Straciatella Vitalatte ou Burrata Vitalatte
- . Ervas de Provence a gosto

MODO DE PREPARO

Enrole o palmito com presunto royale e depois a muçarela. Arrume em uma travessa, coloque o queijo straciatella e por último a erva de provence e leve ao forno para gratinar a 200° C por 20 minutos ou até ficar gratinado.



CRUMBLE DE FRUTAS VERMELHAS COM CASTANHA DE CAJU E MELADO DE CANA

com a chef Lorena Abreu

▶ ASSISTA ESSA RECEITA

INGREDIENTES

RECHEIO

- . 2 pacotes de frutas vermelhas congeladas
- . 2 maçãs
- . 2 damascos in natura
- . Sumo de 1 limão siciliano
- . 300g de açúcar de coco

CROSTA

- . 1 pacotes de granola de fruta secas ou cranberry e açaí
- . 150g de amêndoas
- . 150g de castanha de caju granulada
- . Canela em pó a gosto
- . 200g Manteiga vegana
- . 200ml Melado de cana

FINALIZAÇÃO

- . Raspas de 1 limão siciliano
- . 1 maço de hortelã
- . Sorvete de baunilha

MODO DE PREPARO

Corte as maçãs em cubos médios (sem sementes) e coloque em uma panela com as frutas congeladas. Com o fogo médio-baixo, deixe começar a virar uma geleia. Adicione o açúcar aos poucos e gotinhas de limão siciliano. Vá retirando a espuma que se forma na superfície e assim que os sabores estiverem equilibrados, mas com uma textura de geleia, desligue o fogo e reserve. Pré aqueça o forno a 210° C.

CROTAS

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma farofa úmida. Reserve.

MONTAGEM

Coloque a compota de frutas vermelhas no fundo da travessa e cubra com a farofa de granola. Leve ao forno até criar uma crosta dourada e crocante.

FINALIZAÇÃO

Retire do forno e decore com raspas de limão siciliano. Sirva em pratos individuais com sorvete e decore com folhas de hortelã.



RAVIÓLI DE AÇAÍ COM MUSSARELA DE BÚFALA COM NOZES E MOLHO PESTO

com o chef Roberto Neves

INGREDIENTES

MASSA

- . 300g de farinha de trigo
- . 200g de sêmola
- . 5g de sal
- . 275g de gemas
- . 100g de açaí em pó liofilizado

RECHEIO

- . 200g de mussarela de búfala ralada
- . 100g de nozes picada
- . 3 colheres de azeite
- . Sal a gosto

MOLHO PESTO

- . 4 dentes de alho espremidos
- . 1 colher (chá) de sal
- . 1 xícara (chá) de folhas de manjericão fresco picado finamente
- . 3 colheres (chá) de pinoli ou nozes trituradas
- . 100g de queijo pecorino ou parmesão ralado
- . Meia xícara (chá) de azeite
- . 1 pitada de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

MASSA

Misture as farinhas, sal, e aos poucos adicione as gemas. Misture bem até virar uma massa uniforme. Em seguida enrole no papel filme e deixe descansar por 30 minutos na geladeira.

RECHEIO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Sirva sobre a massa.

MONTAGEM

Abra a massa com um rolo, recheie a massa com o segundo passo da receita. Corte com um aro de 4cm ou de sua preferência. Leve para cozinhar em 4 minutos em água fervente já temperada com sal e sirva com o molho pesto.



ARROZ DE COSTELA

com o chef Thiago Rossetti

INGREDIENTES

- . 1kg de costela bovina
- . 1 cabeça de alho
- . 1 maço de cebolinha
- . Sal a gosto
- . Água
- . 200 ml de molho de soja
- . 3 cravos da índia
- . 350ml de cerveja preta ou Pilsen
- . Azeite
- . 4 xícaras (chá) de arroz agulinha
- . 1 pimenta dedo de moça
- . Pimenta-do-reino
- . 2 maços de agrião

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque azeite e pedaços de costela e dê uma leve fritada. (pode-se fazer a costela na panela de pressão). Adicione uma pitada de sal, cebola picada, o alho picado, e acrescente água para cozinhar a costela. Acrescente açafrão, uma pitada de pimenta-do-reino e misture. Coloque cravo da índia para realçar o sabor e a cerveja. Deixe cozinhar e corrija a água. Estará pronto quando os ossos se desprenderem da carne. Retire do fogo e reserve.

Numa panela, coloque um fio de azeite para fritar o alho picado, acrescente o arroz e refogue. Pegue a panela com a costela cozida e adicione tudo na panela do arroz. Adicione a pimenta dedo de e o molho de soja (shoyo). Corrija a água se estiver secando.



TIRAMISU TROPICAL

com o Expert Piero Cagnin

INGREDIENTES

- . 2 pacotes de biscoitos Champagne
- . 1 vidro de leite de coco
- . 1 água de coco pequena
- . 1 dose de cachaça

CREME DE MASCARPONE

- . 5 ovos
- . 160g de açúcar cristal
- . 400g de mascarpone

RECHEIO DAS FRUTAS

- . ½ abacaxi
- . 1 manga
- . 2 bananas prata
- . Coco ralado fino para cobertura

MODO DE PREPARO

CREME DE MASCARPONE

Bata as gemas com a metade do açúcar na batedeira por cerca de 8 a 10 minutos. Acrescente agora com o auxílio de uma espátula o mascarpone sempre fazendo movimentos de baixo para cima. Reserve. Use agora a batedeira para bater em neve firme as claras com o açúcar restante e incorpore-as na mistura de gema e mascarpone sempre com movimentos lentos e de baixo para cima. Leve para a geladeira durante 15 minutos. Misture o leite do coco com a água de coco em uma vasilha e acrescente a cachaça. Mexa bem e reserve.

MONTAGEM

Monte os tiramisù individuais em copos tipo whisky, da seguinte forma:

Coloque uma colher pequena de creme de mascarpone no fundo do copo. Acrescente agora uma primeira camada de biscoito champagne embebido rapidamente na mistura de leite de coco, água de coco e cachaça e em seguida coloque mais uma colherada generosa de creme de mascarpone. Agora acrescente uma colher do mix de frutas e repita a operação, totalizando 3 camadas de creme e 2 camadas de biscoitos.

FINALIZAÇÃO

Leve para a geladeira durante 2 horas e, na hora de servir, polvilhe com o coco ralado fino.



BAIÃO DE DOIS

com o Chef Leonardo Salgueiro

INGREDIENTES

- . 500g de feijão fradinho
- . 500g de arroz parboilizado
- . 200g de bacon
- . 250g de calabresa
- . 500g de carne seca dessalgada
- . 500g de queijo coalho
- . 1 cebola grande
- . 5 dentes de alho
- . 1 pimenta dedo de moça
- . 3 colheres de manteiga de garrafa
- . 1 maço de coentro
- . 1 maço de cebolinha
- . 3 folhas de louro

MODO DE PREPARO

Corte as carnes em cubos pequenos e reserve. Cozinhe a carne seca em água suficiente para cobrir por 5 minutos após levantar fervura, repita esse processo 3x mantendo a água do terceiro cozimento. Coloque o feijão para cozinhar junto com a carne seca, as folhas de louro e a água da dessalga em panela de pressão por 10' após "pegar pressão". Em uma panela grande, refogue o bacon, a calabresa, a cebola e o alho em seguida, adicione o arroz misturando sempre. Acrescente o feijão junto com a carne seca e a água de seu cozimento a panela do refogado.

Adicione a cebolinha picada e misture cozinhando em fogo médio. Quando estiver quase seco, adicione metade do queijo picado com parte do coentro picado e abafe a panela. Em uma frigideira, colocar a manteiga de garrafa e a outra metade do queijo coalho para dar grelhar. Adicione o queijo grelhado sobre o baião já cozido e finalize com o restante do coentro.



ARROZ PRETO COM PIRARUCU

com o Expert Marcelo Scofano

INGREDIENTES

- . 500g de filé de pirarucu cortado em cubos
- . 6 unidades de dentes de alho bem picados
- . 1 unidade de cebola grande bem picada
- . 1 litro de caldo de legumes
- . 1 unidade molho de coentro fresco picado
- . 200g tomate cereja cortados ao meio
- . 300ml tucupi preto
- . 500g arroz piagui ruzene
- . sal e pimenta do reino moída na hora a gosto
- . 500g de farinha de mandioca
- . 250g de castanha do pará picada grosseiramente
- . 5g de cominho moído
- . 250ml de azeite extra virgem Serra dos Garcias

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, refogue no azeite a cebola, metade do alho e os tomates cortados. Acrescente o arroz, deixe refogar, acrescente o tucupi, continue a mexer e acrescente o caldo de peixe ou legumes até cobrir o arroz em um dedo; corrija o sal. Enquanto cozinha o arroz, pegue outra panela, coloque o azeite e acrescente os cubos de pirarucu, salteando para dourá-los, moendo sal e pimenta sobre ele.

Antes de finalizar o cozimento do arroz, adicione os cubos de pirarucu salteados na panela por cima, acrescente um pouco mais de caldo, o coentro picado e finalize o cozimento. Em uma frigideira grande, coloque 100 ml de azeite, 3 dentes de alho picado, 5 g de cominho e refogue. Acrescente a castanha picada, refogue, acrescente a farinha, corrija o sal e deixe cozinhar sem deixar tostar demais. Finalize com salsinha picada, se desejar. Reserve. Em um prato fundo, sirva o caudaloso arroz, acompanhado da farofa, finalizado com azeite.



MOQUECA DE CAJU COM ARROZ BRANCO COM CASTANHAS DE CAJU

com a chef Lorena Abreu

INGREDIENTES

BASE

- . 6 cajus sem a castanha
- . 3 dentes de alho picadinhos
- . 1 cebola roxa cortada em cubinhos
- . ½ pimentão vermelho cortado em cubinhos
- . ½ pimentão amarelo cortado em cubinhos
- . Talo de coentro picadinho a gosto
- . 1 dedo de gengibre ralado
- . 1 pimenta de cheiro ou dedo de moça picadinha
- . Fio de óleo de coco Copra ou azeite extra virgem
- . Sal marinho a gosto

MOLHO

- . 1 xícara de leite de coco Copra
- . 5 tomates cortados em cubos grosseiros

FINALIZAÇÃO

- . 10 tomates cerejas cortados ao meio
- . Folhas de coentro a gosto
- . Gotinhas de azeite de dendê

FINALIZAÇÃO

- . 3 xícaras de arroz branco pronto
- . 1 xícara de castanha de caju crua e sem sal (torrar na hora de servir)

MODO DE PREPARO

BASE

Fure o caju e esprema bem o suco retirando o máximo que conseguir. Após, corte em cubos médios. Em uma panela, coloque o óleo de coco, os pimentões e doure. Em seguida, coloque a cebola e deixe murchar. Em seguida, coloque o alho, gengibre, os talos de coentro e pimenta. Após, coloque o caju e mexa bem. Tempere com sal e reserve.

MOLHO

Em um liquidificador, coloque o leite de coco e o tomate. Bata bem em alta velocidade até ficar liso e homogêneo. Despeje esse molho na panela com a base da moqueca e deixe apurar os sabores. Ajuste o sal e os temperos caso necessário.

FINALIZAÇÃO

Com a moqueca pronta, finalize com os tomates, coentro e gotinhas de dendê. Sirva acompanhado de arroz branco com castanhas de caju torradas na hora.



MANJAR DE COCO COM CALDA DE MORANGO

com a chef Lorena Abreu

INGREDIENTES

MANJAR

- . 1l de leite de amêndoas
- . 300ml de leite de coco Copra
- . 120g de adoçante xilitol ou mais caso necessário
- . 100g de amido de milho
- . 100g de coco fresco ralado ou coco seco Copra
- . Óleo de coco Copra para untar

CALDA

- . 500g de morango sem cabinho
- . 80g de adoçante xilitol - opcional
- . Gotinhas de limão a gosto

MODO DE PREPARO

MANJAR

Em uma panela, coloque todos os ingredientes, exceto o coco ralado. Mexendo sempre até engrossar. Assim que engrossar, coloque o coco e misture. Prove e ajuste o dulçor, caso precise de mais adoçante.

Em uma forma com furo no meio untada com óleo de coco, despeje o creme de coco e leve para a geladeira por pelo menos 1h.

CALDA

Coloque todos os ingredientes em uma panela com o fogo médio baixo, mexendo sempre até obter uma calda fluída. Prove e ajuste os sabores. Reserve.

FINALIZAÇÃO

Desenforme o manjar em um prato e cubra com calda de morango.



FETTUCCINE COM VIEIRAS E TILÁPIA RECHEADA

com o **Expert Carlos Ohata**

INGREDIENTES

- . 120g de filé de Tilápia Frescatto
- . 6 unidades de Vieiras Frescatto
- . 100g de Fettuccine San Frediano
- . 60g de cogumelos shimeji
- . 60g de aspargos
- . 60g de tomate italiano picado
- . 60g de cebola roxa picada
- . 2 dentes de alho picados
- . 30g de alho-poró fatiado
- . 2 colheres de sopa de manteiga
- . Tempero Lemon Pepper à gosto
- . Azeite extra virgem à gosto
- . Sal marinho à gosto
- . 100ml de vinho branco
- . Brotos

MODO DE PREPARO

Corte o filé da Tilápia em 3 fatias compridas e finas. Refogue por 3 min o cogumelo shimeji na manteiga. Branqueie o aspargos só com um pouco de sal. Estique a fatia da Tilápia e coloque o shimeji, aspargos e alho-poró no centro. Em seguida enrole a Tilápia e reserve.


Coloque o Fettuccine em água fervente com sal à gosto por 5min. Coloque a Tilápia em forno pré-aquecido em 180 a 200g por 7min. Refogue o alho, cebola roxa e os tomates temperando com Lemon Pepper e sal marinho. Coloque por último as Vieiras e deixe por mais 3 minutos.

Retire a massa, coloque em um prato e em seguida o refogado por cima com o molho. Coloque as Vieiras ao lado da massa e em seguida os enrolados de Tilápia por cima finalizando com brotos e Lemon Pepper.





A P O I O




 zonasul.com.br

 [zonasulsupermercado](https://www.instagram.com/zonasulsupermercado)

 [zonasulsupermercado](https://www.facebook.com/zonasulsupermercado)

 [Gastronomiacarioca](https://www.soundcloud.com/Gastronomiacarioca)

 [Zona Sul Supermercado](https://www.youtube.com/ZonaSulSupermercado)

 [zonasulsupermercado](https://www.tiktok.com/zonasulsupermercado)

 [Gastronomiacarioca](https://www.instagram.com/Gastronomiacarioca)