



CONECTADOS PELOS SABORES DA PÁSCOA

OS SEGREDOS DAS RECEITAS DE PÁSCOA
COM OS EXPERTS E CHEFS ZONA SUL.



Zona Sul 



Experts & Chefs Zona Sul



Expert
Lorena Abreu



Chef
Beth de Sá



Chef
Leo Salgueiro



Chef
Thiago Rossetti



Expert
Marcelo Scofano



Expert
Carlos Ohata



Chef
David Eleutério



Expert
Paulo Tassinari



Expert
Jimmy Ogro



Expert
Christophe Lidy



Sumário

SALADA FESTIVA DE CEREAIS	04
por Lorena Abreu	
BACALHAU ESPIRITUAL	05
por Beth de Sá	
BACALHAU COM CATUPIRY	06
por Leo Salgueiro	
ARROZ COM BACALHAU THAI	07
por Thiago Rossetti	
LOMBO DE BACALHAU CONFIT COM PURÊ DE GRÃO DE BICO	08
por Marcelo Scofano	
CARPACCIO DE BACALHAU	09
por Carlos Ohata	
ARROZ DE BACALHAU E CROCANTE DE CAMARÕES	10
por David Eleutério	
SINFONIA DE CHOCOLATE	11
por David Eleutério	
MOUSSE DE TÂMARAS COM CROCANTE DE AMÊNDOAS NO MELADO E CRISPY DE BACON	12
por Beth de Sá	
PALIO ITALIANO	13
por Paulo Tassinari	
ASSADO DE COPA LOMBO SUÍNO, ESTILO CUBANO	14
por Jimmy Ogro	
SANDUÍCHE CUBANO	15
por Jimmy Ogro	
BACALHAU COM LULA E PURÊ DE KABOCHA	16
por Carlos Ohata	
CANAPÉS DE BACALHAU DESFIADO	17
por Carlos Ohata	
SALADA TRICOLOR DE LENTILHA FRANCESA	18
por Christophe Lidy	





SALADA FESTIVA DE CEREAIS POR LORENA ABREU



INGREDIENTES

100g Grão de bico
100g Lentilha francesa preta
100g Lentilha francesa rajada
100g Lentilha francesa amarela
100g Lentilha rosa
100g Mini arroz negro
100g Cevadinha
½ alho poró cortado em rodelas
Folhas de ½ maço de hortelã

100g de nozes pecã grosseiramente picadas
100g de avelãs descascadas e grosseiramente picadas
100g de castanha de caju crua e sem sal
10 tâmaras medjool sem caroço cortada em cubos
10 damascos cortados em tiras
100g de cranberry seco
Raspas de laranja bahia a gosto
Raspas de limão siciliano a gosto
Fio de azeite extra virgem a gosto
Sal marinho e pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO

- Deixe todos os grãos de molho em tigelas separadas com água suficiente para cobrir por 12h.
- Cozinhe cada tipo de grão em uma panela de água fervente temperada com sal, até que fiquem macios e al dente. Escorra e reserve.
- Coloque todas as castanhas em uma frigideira com azeite e deixe tostar rapidamente. Reserve.
- Em uma tigela grande, coloque todos os ingredientes e misture bem. Prove e ajuste os sabores.
- Coloque a salada em uma saladeira funda e bonita. Decore com as ervas e raspas de cítricos. Regue com azeite e sirva.



BACALHAU ESPIRITUAL POR BETH DE SÁ



INGREDIENTES

500g de bacalhau dessalgado
200g de parmesão em pedaços
200g de cenoura ralada
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
3 folhas de Louro
180ml de Azeite de oliva

140g de manteiga
70g de farinha de trigo
500ml de leite
200g de creme de leite (1 caixinha)
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Noz moscada a gosto
100g de queijo muçarela ralado



MODO DE PREPARO

- Coloque em uma panela água e leve ao fogo. Quando começar a fazer as bolhas, ainda antes da fervura, abaixe o fogo e acrescente o bacalhau dessalgado. Cozinhe por 8 minutos
- Retire o bacalhau e reserve a água. Quando ele estiver mais frio, retire as lascas e reserve.
- Em outra panela em fogo baixo, acrescente a manteiga e espere derreter. Em seguida acrescente aos poucos a farinha de trigo e mexa bem com um batedor de claras. Deixe cozinhar um pouco.
- Sempre misturando e aos poucos, coloque $\frac{1}{2}$ xícara de água do cozimento do bacalhau, até formar um creme liso.
- Em seguida, acrescente o leite e depois o creme de leite, ambos aos poucos.
- Tempere com sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto.
- Quando o molho ferver, mantenha no fogo, sempre mexendo, por mais 3 minutos e reserve.
- Em outra panela, coloque o azeite, a folha de louro, refogue a cebola e em seguida o alho.
- Acrescente a cenoura ralada, refogue bem e em seguida acrescente o bacalhau em lascas e uma concha da água de cozimento do bacalhau.
- Misture o molho branco.
- Despeje em um refratário untado com azeite de oliva e cubra com uma mistura de farinha panko e o queijo parmesão.
- Leve ao forno 200°C até o queijo derreter e sirva.



BACALHAU COM CATUPIRY POR LEO SALGUEIRO



INGREDIENTES

600g de lombo de bacalhau
dessalgado
500g de batata inglesa
200ml de creme de leite fresco
150g de azeitona preta sem caroço
1 Pimentão vermelho cortado
em cubos
50ml de azeite extravirgem

Sal
Pimenta branca moída
250g de catupiry
250g de muçarela ralada
1 ramo de salsa picada



MODO DE PREPARO

- Cozinhe o bacalhau em água fervente.
- Retire o bacalhau após cozido e na água do cozimento do peixe, cozinhe as batatas descascadas e cortadas em rodelas, até que fiquem macias.
- Desfie o bacalhau em um bowl e em seguida, acrescente o creme de leite, o pimentão picado, as azeitonas e a salsa picada. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
- Em uma assadeira redonda de aproximadamente 25 cm, espalhe o azeite e sobre a mesma, disponha as batatas cozidas.
- Despeje sobre as batatas o bacalhau temperado e acrescente o catupiry sobre o mesmo. Cubra com a mussarela ralada e leve para gratinar em forno a 200°C até que fique bem dourado.
- Retire do fogo e finalize com salsa picada. Bom apetite!



ARROZ COM BACALHAU THAI POR THIAGO ROSSETTI



INGREDIENTES

6 xícaras de (Chá) de arroz basmati
1kg de bacalhau desfiado dessalgado
4 dentes de alho picado
2 cebolas roxas médias raladas
1 colher de sopa cheia de red
curry DeSIAM
200ml de óleo de canola

1 litro e meio de água
5 ovos caipira
Sal a gosto

Tempero verde:
- 20 gr de salsinha, manjeriço e
coentro picado



MODO DE PREPARO

- Em uma panela doure o alho e a cebola e em seguida adicione o bacalhau, deixe fritar nesta mistura de alho e cebola até que ele fique também dourado.
- Adicione o arroz, curry em pasta e um pouco de água para dissolver a pasta.
- Quando estiver pronto, acrescente os ovos mexidos e finalize com os temperos verdes.



LOMBO DE BACALHAU CONFIT COM PURÊ DE GRÃO DE BICO POR MARCELO SCOFANO



INGREDIENTES

1 litro de Azeite Extra Virgem San Francesco ou azeite de frutado maduro leve
4 unidades de lombo de bacalhau
200g de azeitona com ou sem caroço

4 Cebolas cortadas em rodelas
8 Grãos de pimenta do reino
1 Pimentão Vermelho em tiras
2 Brócolis Americano
1 Molho Salsinha
100ml Creme de Leite fresco
1 vidro de grão de bico em conserva



MODO DE PREPARO

- Pegue os lombos de bacalhau, coloque-os em um pirex com a pele para cima e cubra com azeite até a metade.
- Corte 4 dentes de alho em lâminas, 8 grãos de pimenta do reino e junte ao bacalhau.
- Deixe marinando por, no mínimo, 8 horas ou de um dia para o outro na geladeira.
- Após o tempo da marinada, retire da geladeira e frite os lombos no azeite em uma frigideira bem quente com a pele virada para baixo. Depois de fritos voltar os lombos para o pirex com azeite na temperatura ambiente. Reserve.
- Coloque azeite em uma frigideira, deixe esquentar, acrescente as cebolas e os pimentões em tiras, mexa até que fiquem moles, desligue o fogo e reserve.
- Pegue o brócolis, lave-o bem, solte suas flores, salteie em outra frigideira com azeite até ficar ao dente e reserve.
- Corte a salsinha bem picadinha.
- Escorra bem a conserva do grão de bico e lave em água corrente com auxílio de uma peneira.
- Faça um purê de grão de bico e o creme de leite fresco, corrija o sal, acrescente a salsa picada, um fio de azeite, mexa bem e reserve.
- Arrume em uma assadeira o lombo, o brócolis e as azeitonas, regue cada lombo de bacalhau com azeite, acrescente as rodelas de cebola na frigideira com o pimentão, espalhando-as por cima e pelos lados.
- Leve ao forno pré-aquecido a 220°C, por uns 20 minutos. Retire do forno, salpique a salsinha e sirva sobre o purê de grão de bico.



CARPACCIO DE BACALHAU POR CARLOS OHATA

CLIQUE AQUI E ASSISTA 



INGREDIENTES

100g de lombo de bacalhau
dessalgado sem pele
60g de feijão edamame
60g de batata-doce em tiras finas
Sal marinho a gosto
Pimenta preta moída a gosto
2 tomates cereja em finas fatias

1 colher (de sobremesa) de coentro picado
2 colheres de sopa de creme de leite
Azeite de oliva a gosto
Meio limão siciliano
Óleo de milho



MODO DE PREPARO

- Corte 10 fatias finas do lombo do bacalhau e coloque em uma forma uma ao lado da outra com azeite por baixo.
- Aqueça o óleo de milho em 180°C e adicione as tiras da batata-doce até ficarem bem crocantes. Retire e deixe em papel toalha.
- Cozinhe os feijões de edamame por 10 minutos, retire e bata em liquidificador com um pouco da mesma água adicionando pimenta moída a gosto.
- Retire do liquidificador e aqueça em uma panela em fogo baixo acrescentando o creme de leite, tempere com sal marinho e um pouco mais de pimenta preta moída a gosto.
- Coloque uma colher (de café) cheia o purê de edamame ao centro da fatia do bacalhau, corte uma fatia fina do tomate cereja e coloque por cima do purê.
- Leve a forma para um forno pré-aquecido em 180°C por 5 ou 10 minutos, se quiser deixar o bacalhau mais crocante.
- Retire cuidadosamente as fatias de bacalhau e coloque em um prato lado a lado.
- Acrescente um pouco do crispy de batata-doce e do coentro por cima de cada fatia, um pouco mais do azeite, gotas de limão siciliano e finalize com raspas do mesmo.



ARROZ DE BACALHAU E CROCANTE DE CAMARÕES POR DAVID ELEUTÉRIO



INGREDIENTES

1kg de arroz arbóreo
1kg de bacalhau em lascas
dessalgado
2 cebolas média
4 dentes de alho
2 unidades de pimentão amarelo
2 unidades de pimentão vermelho
2 litros de caldo de ave ou legumes
200ml de vinho branco
100g de manteiga com sal

1 maço de salsa
300ml de azeite de oliva
1kg de camarão
400g de farinha de trigo
400g de farinha de rosca
4 Ovos
1 Óleo de soja
Sal a gosto
Pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

- Asse os pimentões por 30 min, retire as sementes e corte em juliana.
- Corte a cebola em emincé.
- Descasque os camarões e tempere com sal e pimenta.
- Cozinhe o bacalhau no caldo de legumes ou ave por 15 min, depois drene e reserve o caldo.
- Coloque uma panela para aquecer e derreta 10g de manteiga, acrescente a cebola e refogue até que fique macia, junte o bacalhau e refogue junto.
- Junte o arroz e refogue. Acrescente o vinho branco e deixe evaporar, junte o líquido pouco a pouco e cozinhe.
- Quando o arroz estiver cozido, junte os pimentões e tampe a panela.
- Coloque o óleo para aquecer.
- Empane os camarões à milanesa (farinha de trigo, ovos batidos e farinha de rosca).
- Com o óleo já aquecido, coloque para fritar.
- Sirva o arroz com os camarões e decore com as folhas de salsa.



SINFONIA DE CHOCOLATE POR DAVID ELEUTÉRIO



INGREDIENTES

1 placa de pão de ló branco
500g de chocolate meio amargo
500g de chocolate branco
500g de chocolate ao leite

200g de cereja ao marrasquino picado
200g de nozes picadas
200g de passas pretas
1 litro e meio de creme de leite fresco



MODO DE PREPARO

- Pique os chocolates e coloque cada um em um bowl diferente.
- Coloque 380g de creme de leite no chocolate meio amargo.
- Coloque 300g de creme de leite no chocolate ao leite e 300g de creme de leite no chocolate branco.
- Leve todos para derreter, no banho maria ou microondas, como preferir.
- Coloque plástico filme no fundo de uma forma de bolo inglês.
- Corte a placa de pão de ló no tamanho da forma (3 partes).
- Insira a mistura de chocolate ao leite no fundo da forma e salpique as passas, coloque 1 camada de pão de ló e acrescente a mistura de chocolate branco, completando com as cerejas picadas.
- Coloque outra camada de pão de ló e adicione a mistura de chocolate amargo, finalize com as nozes picadas.
- Leve para o refrigerador por 2 horas.
- Desenforme e corte em fatias para servir.



MOUSSE DE TÂMARAS COM CROCANTE DE AMÊNDOAS NO MELADO COM CRISPY DE BACON POR BETH DE SÁ



INGREDIENTES

150ml de Leite de coco
150g de tâmaras sem caroço
150g de amêndoas
200g de chocolate

100g de bacon
1 xícara (de chá) de melado de cana
100g de açúcar
4 Ovos
200g de creme de leite



MODO DE PREPARO

- Em um recipiente deixe as tâmaras de molho no leite de coco por cerca de 20 min, depois bata no liquidificador com metade desse leite de coco.
- Derreta o chocolate e acrescente o creme de leite, bata as claras em neve e o chocolate com o açúcar até espumar, e reserve.
- Junte todos os processos deixando por último as claras, juntando as delicadamente.
- Em uma assadeira torra o bacon, e reserve para esfriar. Após esfriar faça uma farofa fina.
- Em uma panela faça um crocante com melado e amêndoas previamente torradas.
- Monte colocando primeiro o mousse, depois o crocante e finalize com os crispys de bacon.



PALIO ITALIANO POR PAULO TASSINARI



INGREDIENTES

2 barras do Chocolate 50% Cacau Com Laranja Chokoé 80g
120g de Biscoitos de Coco Fit
80ml de café torra média escura preparado na Moka italiana
ou 4 cápsulas de Me Bebe na Pilha
40g de manteiga amolecida
Papel manteiga ou filme pvc



MODO DE PREPARO

- Prepare umas 4 cápsulas bem curtinhas (um dedinho apenas) do Me bebe na Pilha ou uma Moka de três xícaras também tirada bem curtinha (metade da dose normal de preparo) com um café especial de torra escura.
- Reserve despejando o café quente e resfriando-o em uma xícara (de chá) previamente colocada no freezer.
- Passe $\frac{1}{3}$ dos biscoitos rapidamente no café e deixe-os em um prato para que sequem, quebre em pedacinhos o restante do biscoito, tente cortar com uma faca o biscoito em 4 partes.
- Derreta o chocolate em banho maria ou utilize um microondas, como preferir.
- Adicione a manteiga previamente amolecida ao chocolate derretido, misturando bem.
- Coloque os biscoitos picados e os umedecidos com o café, dependendo da absorção do café você não precisará nem picar esses, pois eles se desmancham quando você mistura.
- Enrole a massa em um pvc moldando como um salame.
- Coloque na geladeira por umas três horas.
- Depois é só retirar o plástico e partir em fatias!



ASSADO DE COPA LOMBO SUÍNO NO ESTILO CUBANO POR JIMMY OGRO



INGREDIENTES

¾ xícara de azeite extravirgem
1 colher de sopa de raspas de
laranja
¾ xícara de suco de laranja fresco
½ xícara de suco de limão
tahiti (o verde)
1 xícara de coentro fresco
bem picado
¼ xícara de folhas de hortelã
frescas, bem picadas

8 dentes de alho picados
2 colheres (de chá) de orégano seco
2 colheres (de chá) de cominho moído
Sal e pimenta do reino a gosto
1 e ½ a 2kg de copa lombo suíno
desossado (peça inteira)



MODO DE PREPARO

- Em um saco plástico grande, misture o azeite, as raspas de laranja, o suco de laranja, o suco de limão, o coentro picado, a hortelã picada, o alho picado, o orégano e o cominho.
- Agite um pouco para misturar e adicione o copa lombo suíno.
- Coloque o saco fechado em uma assadeira e coloque-o na geladeira durante a noite, ou pelo menos por 6 horas.
- Retire a carne da geladeira de 1h a 2h antes de assar, para que chegue à temperatura ambiente. (se o dia estiver muito quente, deixe menos tempo, fique de olho).
- Pré-aqueça o forno a 220-230°C.
- Coloque uma grade/grelha sobre uma assadeira.
- Coloque a carne de porco na grelha e descarte a marinada, tempere bem a carne com sal e pimenta do reino.
- Asse a carne de porco por 30 minutos. Deve ficar levemente tostado.
- Abaixar o forno a 180-190°C. Asse por mais 1 hora e 20-30 minutos.
- Transfira para uma tábua, cubra com papel alumínio e deixe descansar por pelo menos 20 minutos.
- Corte fatias, sempre contra o sentido da fibra natural da carne e sirva com o acompanhamento de sua escolha, de preferência com sabor suave.



SANDUÍCHE CUBANO POR JIMMY OGRO



INGREDIENTES

Fatias finas de presunto
Manteiga amolecida
Baguetes macias cortadas para sanduíche
Mostarda amarela
Fatias do assado de copa lombo estilo cubano
Fatias de queijo muçarela ou prato
Fatias de picles de pepino



MODO DE PREPARO

- Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o presunto fatiado. Cozinhe por cerca de 1 minuto de cada lado ou até que comece a dourar. Reserve em um prato.
- Pincele ou espalhe manteiga amolecida sobre o lado cortado de cada baguete. Adicione na frigideira e doure o lado cortado do pão até começar a tostar.
- Quando o pão estiver tostado, passe uma camada fina de mostarda nas duas metades.
- Na base do pão coloque uma camada de carne de porco, presunto dourado, queijo e picles fatiados. Feche o sanduíche. Pincele a parte superior e inferior do sanduíche com manteiga.
- Grelhe os sanduíches na mesma frigideira, usando outra frigideira pesada para pressionar o sanduíche. Adicione latas ou algo mais pesado se não estiver bem pressionado. Se você tiver um George Foreman ou uma sanduicheira de chapa retangular, pode usar.
- Deixe na frigideira por cerca de 3 minutos, depois vire o sanduíche, esmague-o e cozinhe por mais 2-3 minutos, você quer que o exterior fique crocante e dourado e o queijo derretido, mas não queimado, preste atenção nisso.
- Corte ao meio e devore imediatamente!



BACALHAU COM LULA E PURÊ DE KABOCHA POR CARLOS OHATA



INGREDIENTES

150g de lombo de bacalhau
com pele
1 lula média limpa
150g de abóbora kabocha
sem casca
3 tomates cereja
2 pedaços médios de cebola roxa

1 raminho de cebolinha
50g de nirá (broto de alho)
100ml de creme de leite
Azeite de oliva a gosto
Tempero lemon pepper a gosto
Sal a gosto



MODO DE PREPARO

- Cozinhe a abóbora kabocha em pedaços até estarem bem ao ponto de amassar com um garfo e reserve.
- Em uma frigideira grande, aqueça com bastante azeite em fogo médio e acrescente o bacalhau com a pele para baixo, os tomates cereja, os pedaços de cebola roxa, o ramo de cebolinha com as raízes e a lula temperando com sal e lemon pepper à gosto.
- Vire todos os ingredientes depois de 5 minutos e deixe pelo mesmo tempo.
- Aqueça o forno a 200°C e transfira todos os ingredientes para uma assadeira deixando no forno por mais 10min.
- Amasse a abóbora formando um purê e acrescente em uma panela com creme de leite temperando com lemon pepper e sal a gosto.
- Salteie o nirá com sal a gosto na mesma frigideira usada para a cocção dos ingredientes.
- Retire a assadeira do forno, coloque o lombo de bacalhau em um dos lados do prato, o purê de kabocha do outro lado e complete por cima com os outros ingredientes, finalizando com o nirá por cima do bacalhau.



CANAPÉS DE BACALHAU DESFIADO POR CARLOS OHATA

CLIQUE AQUI E ASSISTA 



INGREDIENTES

300g de bacalhau dessalgado desfiado
10 torradas de baguete rustighette
10 folhinhas de coentro picado
10 folhinhas de salsa picada
3 dentes de alho picado

1 talinho de alho-poró fatiado
2 tomates cereja fatiados
Azeite de oliva a gosto
Tempero lemon pepper a gosto
Sal a gosto



MODO DE PREPARO

- Cozinhe o bacalhau desfiado por 5 minutos em fogo médio.
- Retire e esprema bem desfiando mais o bacalhau.
- Em uma vasilha grande, acrescente o bacalhau com bastante azeite colocando todos os ingredientes e misturando bem, tempere com lemon pepper e sal a gosto.
- Coloque as torradas em um prato e coloque o recheio por cima finalizando com uma fatia de tomate cereja e azeite por cima.



SALADA TRICOLOR DE LENTILHA FRANCESA POR CHRISTOPHE LIDY



INGREDIENTES

250g de lentilha verde
250g de lentilha beluga
250g de lentilha amarela
2 Tomates carmen
2 Cebolas
1 maço de salsa
150ml de vinagrete clássico
100g de farofa de chips de presunto cru



MODO DE PREPARO

- Cozinhar a lentilha separadamente como indicado na embalagem e depois reservar.
- Colocar as fatias de presunto cru para secar no forno baixo até ficar crocante, e picar grosseiramente.
- Cortar os tomates em cubos pequeno e picar as cebolas e a salsa.
- Juntar numa tigela todos os ingredientes e temperar com a vinagrete.
- Acertar o sal se necessário.
- Essa salada pode ser finalizada com lascas de bacalhau cozido.

