

Zona Sul  Cariocas de Coração

DESCUBRA OS MELHORES

SABORES DO BRASIL



SUMÁRIO



Baião de Dois por Chef Leo Salgueiro	03
Pudim de Tapioca com Coco por Chef Leo Salgueiro	04
Barriga de porco a pururuca por Beth de Sá	05
Clafoutis de banana com chocolate e aguardente com canela por Beth de Sá	06
Peixe Assado com Vinagrete de Camarões e Cuscus paulista de Palmito por David Eleutério	07
Mini moranga recheada (carne de sol ou camarão) por chef Jessica	08
Sopa Leão Veloso por Chef Tito	09
Cocada Cremosa por Chef Tito	10
Pudim de mandioca com calda de melaço e azeite por Expert Marcelo Scofano	11
Bolinhas de tapioca, coco e camarão fritas no azeite por Expert Marcelo Scofano	12
Galinhada caipira e orgânica por Expert Lorena Abreu	13
Picadinho Brasileiro com Ovo Pochê por Chef Thiago Rossetti	14
Receita de Caipirinha de Caju Receita de Caipirinha de Caju	15
Filhote com chips de batata-doce e farofa com banana da terra por Expert Carlos Ohata	16
Pudim de café por Expert Paulo Tassinari	17





♥ por Chef Leo Salgueiro



BAIÃO DE DOIS



Ingredientes:

- 500 g de feijão fradinho
- 500 g de arroz parboilizado
- 200 g de bacon
- 250 g de calabresa
- 500 g de carne seca dessalgada VAPZA
- 500 g 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.





♥ por Chef Leo Salgueiro



PUDIM DE TAPIOCA COM COCO

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 caixinha de leite condensado
- 1 pacote de coco ralado fino (100g)
- 1 xícara de tapioca grossa
- 1 colher sopa de manteiga ou margarina
- 3 xícaras de água
- 1 1/2 xícara de leite

Para calda:

- 2 xícaras de leite
- 1/4 de xícara de água

Modo de Preparo:

Ferva o leite, o leite de coco, a água e a manteiga. E m um bowl, coloque a tapioca e despeje os líquidos fervidos e misture bem, acrescente o leite condensado e misture. Junte os ovos a mistura até que fique homogêneo.

Despeje em uma forma com fundo no meio de 23 cm de diâmetro untada com óleo de coco e leve para assar no forno a 180° em banho maria por aproximadamente 50 minutos.

Passado o tempo com o auxílio de um palito de dentes, fure o pudim e saindo seco, retire do fogo e leve a geladeira por 2 horas antes de desenformar.

Calda:

Em uma panela de fundo largo coloque o açúcar até derreter acrescente a água até dar o ponto de calda. Despeje sobre o pudim frio e sirva





♥ por Chef Beth de Sá



BARRIGA DE PORCO A PURURUCA



Ingredientes:

- 2 kg de barriga carnuda
- 5 g de Sal
- 3 g de Páprica defumada
- 3 g de Páprica picante
- 3 g de Pimenta preta
- 3 g de Cominho
- 150 g de Limão
- 59 g de Alho
- Sal grosso



Modo de Preparo:

Misturar tudo e temperar a parte da carne da barriga e na parte da pele cobrir de sal grosso e deixar descansar na geladeira por 2 horas.

Após esse tempo levar o forno a 180° por 30 a 40 minutos depois aumenta a temperatura do forno para 250 240° e deixa a barriga por trocar por cinco a 10 minutos.



♥ por Chef Beth de Sá



CLAFOUTIS DE BANANA COM CHOCOLATE E AGUARDENTE COM CANELA



Ingredientes:

- 60 g farinha de trigo
- 2 ovos
- 60 g açúcar refinado
- 40 g manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 250 ml leite integral
- 50 g creme de leite fresco
- 200 g banana d'água em rodela
- 100 g chocolate meio amargo picado
- 50 ml aguardente com canela
- 10 g açúcar de confeiteiro



Modo de Preparo:

Numa tigela coloque o açúcar com a manteiga e os ovos e mexa bem. Junte a farinha de trigo e misture o leite com o creme de leite.

Passe manteiga nos recipientes e coloque as bananas em rodela e salpique o chocolate. Junte o creme e leve para assar em forno médio ate que esteja assado.

Aqueça a aguardente e quando pegar fogo regue em cima do clafoutis. Salpique o açúcar de confeiteiro e sirva quente.





♥ por Chef David Eleutério



PEIXE ASSADO COM VINAGRETE DE CAMARÕES E CUSCUZ PAULISTA DE PALMITO



Ingredientes:

Peixe:

- 1 Anchova de 1 kg
- 1 limão siciliano
- 10 g Sal de Parrilha com ervas
- 2 ramos de Coentro fresco
- 50 ml azeite de oliva
- Vinagrete de Camarões
- 1 porção de Vinagrete Quase Pronto
- 2 limões Siciliano
- 1 limão tahiti
- 100 ml Azeite de oliva
- 100 g Camarao 30/40 limpo (so com o rabinho)
- 5 g sal

Cuscus paulista de palmito:

- 0.5 L Caldo de Galinha Davossi
- 10 g sal
- 400 g Palmito picado
- 3 ovos
- 150 g ervilha congelada
- 150 g Milho verde
- 50 g azeitona preta picada
- 200 g Molho de tomate (brusqueta)
- 1 cebola branca picada
- 1 tomate cortado em rodela
- 50 ml Oleo de Soja
- 120 g Farinha de milho amarela em flocos
- 50 g farinha de mandioca torrada



Modo de Preparo:

Tempere o peixe com o sal de parrilha, corte os limões em rodela, Recheie o peixe com os limões e o coentro e leve para assar por 20 min em forno preaquecido a 180 C. Aqueça o azeite numa frigideira e refogue rapidamente os camarões. Coloque um pouco do sal e raspas do limão siciliano, retire os camarões e junte o vinagrete quase pronto, refogue bem e junte o suco dos limões. Acrescente os camarões e mantenha aquecido.

Cozinhe os ovos por 12 min depois da água ferver, dê choque térmico, descasque, corte em gomos e reserve. Numa panela aqueça o óleo e refogue a cebola, junte o palmito, as ervilha, o milho verde e as azeitonas, refogue bem e junte o molho de tomate. Junte o caldo de galinha Davosi e coloque as 2 farinhas mexendo bem e acerte o sal. Passe óleo numa forma e decore com o tomate e os ovos, verta o cuscus. Leve a geladeira para esfriar.

Desenforme o cuscus e corte de acordo com o formato desejado. Corte o peixe e sirva com o vinagrete quente e o cuscus.



♥ por Chef Jessica Oliveira



MINI MORANGA RECHEADA (CARNE DE SOL OU CAMARÃO)

Ingredientes:

- Carne de sol 150g ou Camarão 200 g
- Requeijão da matina 50 g
- Azeite e sal
- Cebola e alho picadinhos
- Cheiro verde
- 1 Mini moranga

Modo de Preparo:

Tire a tampa da mini moranga (o mais fina possível) tire o miolo e as sementes, tempere com azeite e sal, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio até que elas estejam macias, mas não moles demais.

Para o recheio de camarão:

Numa frigideira bem quente puxe o camarão com alho, cebola, páprica doce, açafrão e um pouco de chimichurri. Refogue na frigideira até que estejam douradas acerte sal e pimenta. Acrescente o requeijão, mexa até incorporar e formar um creme use esse creme de camarão para rechear as morangas e sirva quente.

Para o recheio de Carne Seca:

Corte a carne seca em cubos, ferva por pelo menos 4 vezes (trocando a água) para dessalgar totalmente a carne. Coloque na panela de pressão com um pouco de molho de tomate, com alho e cebola refogada. Coloque na pressão por 20 minutos (contando depois que a pressão pegar). Ao abrir, desfiar toda a carne e acertar os temperos.

Sirva dentro da mini moranga.





♥ por Chef Tito Pal



SOPA LEÃO VELOSO

Ingredientes:

- 250g de camarões médios, descascados e limpos
- 200g de lulas, limpas e cortadas em anéis
- 200g de mexilhões, limpos e sem casca
- 200g de filé de peixe branco (como linguado ou robalo), cortado em pedaços
- 1 cebola média, picada
- 1 ramo de coentro
- 1 ramo de cebolinha
- 2 dentes de alho, picados
- 1 pimentão vermelho, cortado em cubos
- 1 talo de aipo, cortado em rodela finas
- 1 tomate maduro, picado
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 4 xícaras de caldo de peixe
- 1 xícara de vinho branco seco
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva
- Salsinha fresca picada para guarnição

Modo de Preparo:

Em uma panela grande, aqueça um pouco de azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho picados e refogue até que fiquem dourados e perfumados. Adicione o pimentão e o aipo à panela. Cozinhe por alguns minutos até que os legumes comece a amolecer. Acrescente o tomate picado e o extrato de tomate à panela. Cozinhe por mais alguns minutos, mexendo ocasionalmente.

Despeje o vinho branco na panela e deixe ferver por alguns minutos para reduzir um pouco. Adicione o caldo de peixe, a folha de louro e os flocos de pimenta vermelha (se estiver usando). Deixe a sopa ferver e depois reduza o fogo para médio-baixo. Cozinhe por cerca de 15-20 min para desenvolver os sabores. Adicione os frutos do mar à sopa: comece com os camarões e mexilhões, cozinhando por cerca de 2 min. Em seguida, adicione as lulas e o peixe branco. Cozinhe por mais 5-7 min, até que os frutos do mar estejam cozidos.

Tempere a sopa com sal e pimenta a gosto. Lembre-se de que o caldo de peixe pode conter sal, então ajuste de acordo. Retire a folha de louro da panela. Prove a sopa e ajuste os temperos conforme necessário. Sirva a sopa quente, guarnecida com salsinha fresca picada por cima. Acompanhe com pão fresco ou torradas.





♥ por Chef Tito Pal

COCADA CREMOSA

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite de coco (use a lata do leite condensado para medir)
- 200g de coco ralado (fresco ou desidratado)
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Uma pitada de sal

Modo de Preparo:

Em uma panela grande, coloque o açúcar e leve ao fogo médio. Deixe o açúcar derreter, mexendo ocasionalmente, até obter um caramelo dourado. Assim que o caramelo estiver pronto, adicione a manteiga à panela e mexa até que a manteiga esteja derretida e incorporada ao caramelo. Em seguida, adicione o leite condensado e o leite de coco à panela. Mexa bem para combinar todos os ingredientes.

Acrescente o coco ralado à mistura e mexa para distribuí-lo uniformemente. Reduza o fogo para médio baixo e continue cozinhando a mistura, mexendo constantemente. A cocada vai começar a engrossar à medida que cozinha.

Cozinhe a cocada por cerca de 15-20 min, ou até que ela atinja uma consistência cremosa e comece a se soltar do fundo da panela. Quando a cocada estiver pronta, desligue o fogo e adicione uma pitada de sal, misturando bem.

Deixe a cocada descansar por alguns minutos antes de servir. Ela vai continuar a engrossar um pouco à medida que esfria. Sirva a cocada cremosa em taças individuais ou em um prato grande. Se desejar, polvilhe um pouco de canela em pó por cima para dar um toque extra de sabor. A cocada pode ser apreciada quente, morna ou fria. Ela também pode ser refrigerada para obter uma consistência ainda mais firme.





♥ por Expert Marcelo Scofano



PUDIM DE MANDIOCA COM CALDA DE MELAÇO E AZEITE

Ingredientes:

Para a calda:

- 1 xícara açúcar
- 1/2 xícara água
- 1/4 de xícara melaço de cana-de-açúcar (mel de engenho)
- 1/2 limão raspas da casca de meio limão

Para o pudim:

- 1 lata (395 gramas) leite condensado
- 1 xícara leite de coco
- 4 unidades ovos
- 150 gramas mandioca ralada grossa
- 150 gramas coco fresco ralado
- 1 colher (sopa) melaço de cana-de-açúcar
- 2 colheres (chá) azeite extra virgem
- 1 colher de café extrato baunilha natural Vanilla Brasil

Modo de Preparo:

Calda:

Em uma panela, leve todos os ingredientes ao fogo brando, com exceção das raspas de limão, mexendo sempre, até a mistura ficar homogênea. Despeje na forma de pudim, girando-as delicadamente até forrá-las com a calda. Jogue as raspas de limão e reserve.

Pudim:

Bata no liquidificador o leite condensado, o leite de coco, a baunilha e os ovos até a mistura ficar homogênea. Transfira para uma tigela. Junte a mandioca e o coco ralado e misture bem. Despeje na forma com a calda e cubra com papel alumínio. 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 por seis horas. Com a ajuda de uma faca, desprenda o pudim das bordas e desenforme-o com delicadeza sobre um prato grande. Regue com o melaço e com um fio de azeite extra virgem.



♥ por Expert Marcelo Scofano



BOLINHAS DE TAPIOCA, COCO E CAMARÃO FRITAS NO AZEITE

Ingredientes:

- 250 ml leite integral, semi ou desnatado
- 125 g tapioca granulada
- 50 g coco fresco ralado grosso
- 125 g queijo coalho ralado grosso
- 150 gramas coco fresco ralado
- QB sal moído na hora
- 2 colheres sopa azeite extra virgem clássico para saltear os camarões
- 500 ml azeite de oliva ou azeite extra virgem clássico para fritar
- 100 g camarão médio sem casca

Modo de Preparo:

Aqueça o azeite numa frigideira e salteie os camarões, até doura-los. Corte-os em pequenos pedaços. Reserve. Ferva o leite em uma panela e reserve. Em uma tigela, misture a tapioca, o coco e o queijo coalho. Acrescente o leite quente, misture bem e acerte o sal,

Espera esfriar, faça bolinhas pequenas, recheie com um pedacinho de camarão e aperte para fechar. Coloque tudo em um tabuleiro e leve à geladeira por pelo menos 2 horas. Frite-os em azeite bem quente e deixe escorrer em papel toalha.





♥ por Expert Lorena Abreu



GALINHADA CAIPIRA E ORGÂNICA



Ingredientes:

- Marinada frango
- 2 sobrecoxas de frango orgânico KORIN
- Suco de ½ laranja bahia ou outra
- Fio de azeite extra virgem
- Pitada de sal marinho e pimenta do reino a gosto
- Galinhada
- 2 xícaras de arroz branco orgânico KORIN
- ½ cebola picadinha
- 4 dentes de alho picados
- 1 espiga de milho doce cozida ralada
- 2 folhas de louro
- ½ maço de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de cúrcuma em pó
- 4 ovos cozidos orgânicos KORIN para decorar
- 2 tomates sem semente cortados em cubos
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto



Modo de Preparo:

Marinada:

Em uma tigela com tampa, coloque o frango cortado em cubos e tempere com laranja, azeite, sal marinho, pimenta do reino e deixe marinar dentro da geladeira por 15 minutos.

Galinhada:

Em uma panela funda e com o fogo médio-alto, coloque o frango e vá mexendo para dourar por completo. Assim que estiverem douradas, retire-as da panela e reserve. Ainda na mesma panela com o fundo "sujo" de frango, doure a cebola e em seguida, coloque o alho. Após, volte o frango para a panela junto com o refogado de cebola e alho. Junte o milho, louro, salsinha, cúrcuma, sal, adicione o arroz e cubra com água fervente. Deixe o caldo apurar por 10 - 13 minutos em fogo médio-baixo ou até o grão ficar macio, porém al dente. Faltando 5 minutos para terminar o cozimento, acrescente o tomate em cubos a panela e espere finalizar. Prove e ajuste o sabor. Sirva a galinhada com ovo cozido por cima e salpique salsinha para finalizar.





♥ por Chef Thiago Rossetti



PICADINHO BRASILEIRO COM OVO POCHÊ

Ingredientes:

- 1 quilo de músculo, acém ou patinho
- 1 cebola cortada em cubos
- 3 dentes de alho amassado
- 1 lata de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de páprica picante
- 300 mililitros de vinho tinto seco
- 400 mililitros de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

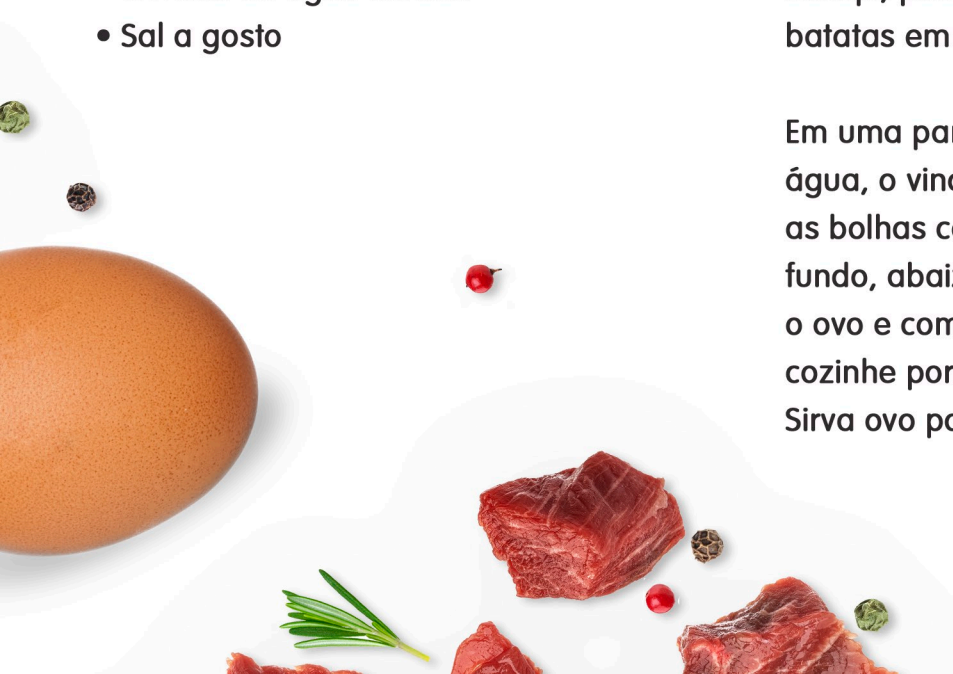
Para o ovo pochê:

- 1 ovo caipira
- 25 ml de vinagre branco
- 1/2 litro de água filtrada
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão, doure o alho. Em seguida, acrescente a cebola. Após dourar a cebola, sele a carne cortada em cubos. Depois, acrescente sal e pimenta-do-reino. Coloque o molho de tomate e, em seguida, a páprica picante. Tampe a panela e cozinhe entre 20 e 25 minutos após pegar pressão. Tampe a panela e cozinhe entre 20 e 25 minutos após pegar pressão. Retire a pressão e deixe cozinhar por mais alguns minutos até a carne ficar macia. Se achar o caldo muito grosso, acrescente água aos poucos. Caso deseje, pode-se acrescentar, neste momento, batatas em cubos ou cenouras.

Em uma panela ou frigideira funda, coloque a água, o vinagre e leve ao fogo médio. Quando as bolhas começarem a se desprender do fundo, abaixe o fogo. Cuidadosamente, quebre o ovo e com um fuet faça um redemoinho e cozinhe por aproximadamente 5 minutos. Sirva ovo pochê com o picadinho.





♥ por Mixologista Cláudio Adriano



CAIPIRINHA DE CAJU

Ingredientes:

- 20 ml de suco de limão
- 20 ml de xarope de açúcar
- 1 caju
- gelo
- 50ml de cachaça

Modo de Preparo:

Corte em 4 partes o caju e macere.
Bata vigorosamente e passe para um copo
old fashion. Use o topo do caju para decorar
o copo





♥ por Expert Carlos Ohata



FILHOTE COM CHIPS DE BATATA-DOCE E FAROFA COM BANANA DA TERRA

Ingredientes:

- 400g de filé de Filhote
- 1/4 de batata-doce em finas e compridas fatias
- 50g de manteiga sem sal
- 100ml de vinho branco
- 3 pitadas de tempero lemon pepper
- Sal defumado à gosto
- 1 dente de alho picado
- Óleo de milho

Farofa:

- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de cebola roxa picada
- 1/2 tomate picado
- 30g de manteiga sem sal
- 60g de farinha de mandioca flocada
- 2 pitadas de tempero lemon pepper
- 1 banana da terra picada
- Suco de meio limão taiti
- Sal à gosto
- Azeite de Oliva à gosto
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de coentro picado

Modo de Preparo:

Descasque as bananas e corte em cubinhos acrescentando um pouco do suco do limão. Refogue na manteiga em sequência o alho, cebola roxa e a banana por 5 min regando com um pouco do azeite. Acrescente a farinha de mandioca, lemon pepper e sal à gosto misturando bem. Por último acrescente o tomate, salsa e o coentro picados. Misture bem e reserve.

Em uma frigideira, acrescente óleo e aqueça bem antes de colocar os chips de batata-doce. Quando dourarem, retire e coloque em papel absorvente. Em outra frigideira, acrescente a manteiga e o alho picado em fogo médio. Coloque os filés de Filhote e tempere com lemon pepper e sal defumado à gosto. Acrescente o vinho branco, abaixe o fogo e deixe por mais ou menos 10min com uma tampa por cima. Após 10min, vire os filés e deixe por mais 10 min.

Na hora de servir, aqueça a farofa por 2 min misturando bem e coloque uma colher bem servida no centro do prato. Coloque o filé de Filhote por cima da farofa regando com o caldo e os chips de batata-doce em seguida





♥ por Expert Paulo Tassinari



PUDIM DE CAFÉ

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água
- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 medida de café coado torra média (usar a lata do leite condensado)

Modo de Preparo:

Em uma panela adicionar o açúcar e a água e preparar a calda do pudim. O ponto marrom claro é o ideal. No liquidificador adicionar o leite condensado, o café coado e os ovos. Bater até tornar a mistura homogênea. Adicionar a mistura do liquidificador na forma já com a calda. Preaquecer o forno a 180°. Colocar o pudim no forno com banho maria (a dica é adicionar uma forma com água, preaquecer o forno e depois colocar a forma com o pudim)

Tempo de forno: 60 minutos

Usar grãos de café para decorar

