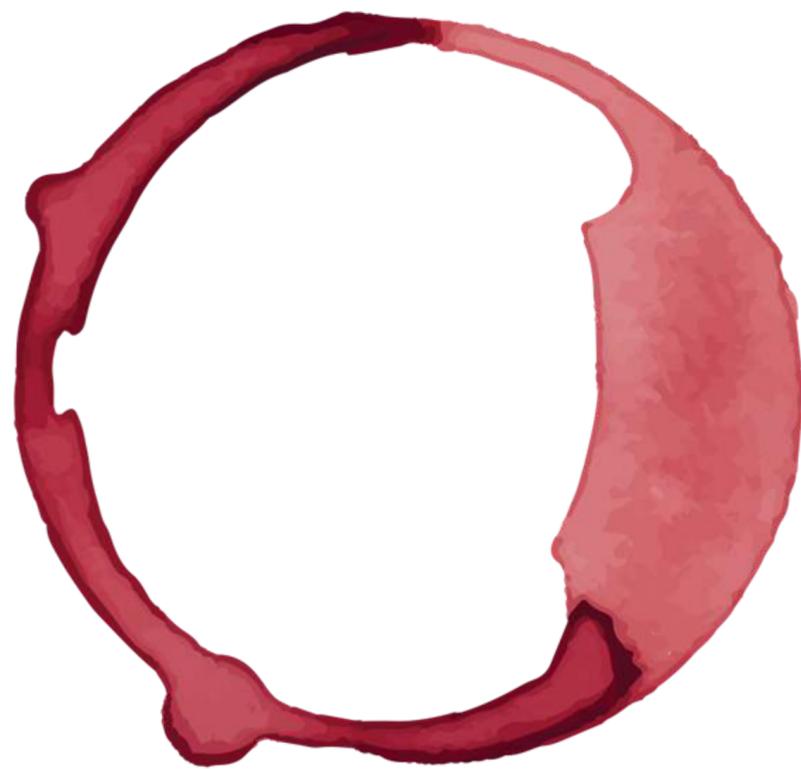


Livro de Receitas

+ DE 100 RECEITAS PARA APIMENTAR AINDA
MAIS A VIDA DOS PERSONAGENS E
A SUA, É CLARO!



SEX AND THE KITCHEN

O SEXO E A COZINHA

Parte II

ALESSANDER GUERRA

MUITO FELIZ!

Em primeiro lugar preciso dizer que estou muito feliz por saber que você leu ou está lendo meu romance apimentado pela gastronomia Sex and the Kitchen - o Sexo e a Cozinha - composto por dois volumes Parte 1 e Parte 2.

É muito bom quando todo o seu esforço de anos de trabalho para escrever é recompensado pelo acolhimento dos leitores.

Por isso que, novamente, ofereço de forma digital e totalmente gratuita um livro de receitas baseadas no romance. São mais de 100 receitas criadas por pessoas muito especiais de todo o Brasil, que estão contribuindo para o sucesso de Sex and the Kitchen - o Sexo e a Cozinha.

PERGUNTA: Ale eu cheguei aqui pela internet e ainda não li o romance Sex and the Kitchen - o Sexo e a Cozinha - composto por dois volumes Parte 1 e Parte 2. Como faço para saber mais sobre os livros e comprar? Simples, basta acessar o link.

RECEITAS – INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Todas as receitas que você encontra nesse livro digital foram criadas por chefs, confeitadores, mixologistas, blogueiros, youtubers e influenciadores digitais de todo o Brasil, devidamente identificados em cada uma delas. Pessoas tão, mas tão queridas, que atenderam prontamente ao meu pedido. Foi uma honra e prazer enormes contar com cada um me ajudando a trazer mais sabor para a história.

Vocês são demais!

O livro é dividido em duas partes:

1. Receitas da História – separadas por capítulo
2. Receitas com Ingredientes Afrodisíacos – inspiradas nos ingredientes citados na história. Subdividas em: Aves e Carnes, Peixes e Frutos do Mar, Variadas, Doces e Drinks

RECEITAS DA HISTÓRIA

Aqui você encontra 14 receitas que foram citadas na história. Elas estão apresentadas na ordem dos capítulos. Coloquei todos os títulos dos capítulos onde estão as receitas para facilitar a localização.

O MENU DA NOITE

Cozido de abóbora com grão de bico, camarões e mexilhões - chef Dani Padalino (Banqueteria Nacional - SP)

SIMPLESMENTE ACONTECE

Estrogonofe de cogumelos frescos variados - Fabiana Pinfildi - blog Figos & Funghis

Moqueca de Palmito - chef Gil Gondim (Banqueteria Gil Gondim - SP)

Risoto com vegetais assados no balsâmico e mel - Dani Oliveira - blog Cozinha Travessa

Boeuf Bourguignon - Lara Januário - blog Sem Medida

O RETORNO COM B

Torta de Pera com Amêndoas ao perfume de Limão Siciliano - chef confeitadeira Giuliana Cupini - SP

Crostini de Zucchini (Abobrinha com Mozzarella de Búfala)- Dani Abolin e Wlad Souto Maior - blog Cinebistrot

Risoto de Arroz Vermelho com Mix de Castanhas e Pera - chef Marcelo Facini (S.I. Health and Wellness Life Coach - Miami)

Mousse de chocolate coberta com nibs de cacau - chef Simone Izumi (Chocolatria - SP)

CONVERSA COM TÊ

Bolo de Chocolate e Mini Brigadeiros - chef chocolatière Elizabeth Victória Garber (Beth Chocolates - RJ)

FIM DE SEMANA EM MONTE VERDE

Biscoito Amanteigado com Lavanda - confeitadeira Paula Cinini (The Cookie Shop - SP)

Pão de Queijo - da Vó Florença Bolo de Milho - confeitadeira Laura Estima (Doce de Laura - SP)

VIDA QUE SEGUE...SEMPRE!

Focaccia Tradicional - chef Diogo Silveira (MoDi Gastronomia - SP)

Cozido de abóbora com grão de bico, camarões e mexilhões.

chef Dani Padalino (Banqueteria Nacional)

<https://www.banqueteria.com.br/>

INGREDIENTES (4 pessoas)

200 gr abóbora cabotian descascada

150 gr grão de bico

200g camarão rosa médio limpo

150 gr mexilhão

1 tomate picado

1/2 cebola picada

1 pitada de curry

1 pitada de pimenta vermelha (dedo de moça)

2 cravos

2 dentes de alho amassados

2 colheres de sopa de azeite

1 ramo de orégano fresco

50 gr semente de abóbora tostada

50 gr gengibre ralado

sal a gosto



PREPARO

Cozer o grão de bico em pressão por 40 min.

Escorrer, descascar e reservar a água.

Picar a abóbora em cubos e cozinhar por 10 minutos ou até que um garfo atravesse facilmente os pedaços da abóbora.

Temperar o camarão com sal, pimenta e gengibre ralado e saltear na frigideira com 1 colher de sopa de azeite.

Refogar a cebola e o alho em 1 colher de sopa de azeite, acrescentar o mexilhão e a abóbora, tomate, cravo e curry.

Acrescentar a água de cozimento do grão de bico.

Depois colocar o grão de bico sem casca, o camarão, ajustar o sal e acrescentar folhas de orégano fresco.

Salpicar as sementes na hora de servir com um belo fio de azeite extravirgem.

Estrogonofe de cogumelos frescos variados

Fabiana Pinfildi (Figos & Funghis)

<http://figosefunghis.com.br/>

INGREDIENTES (2 pessoas)

100g de cogumelos Paris frescos
100g de cogumelos portobelo
100g de cogumelos shitake
100g de cogumelos shimeji
50g de castanha-de-caju crua
1/2 cebola picada
2 dentes de alho picados
200g de creme de leite light
3 colheres (sopa) de catchup
3 colheres (sopa) de conhaque
2 colheres (sopa) de molho inglês
1 colher (chá) de páprica defumada
1 colher (sopa) de manteiga ghee
1 fio de azeite
Sal a gosto



PREPARO

Aqueça uma frigideira e refogue a cebola e o alho no azeite até que fiquem translúcidos. Limpe os cogumelos. Pique os cogumelos portobelo e Paris em cubos, fatie o shitake e separe o shimeji em partes menores. Junte a manteiga na frigideira do refogado, então adicione os cogumelos frescos e salteie em fogo alto por 4 minutos. Regue com o conhaque e incline a frigideira em direção à chama para flambar. Após flambar adicione a páprica, o catchup, o molho inglês o sal e as castanhas-de-caju. Por fim adicione o creme de leite, ajuste o sal, cozinhe por 5 minutos em fogo baixo e desligue. Finalize com salsa fresca picada e sirva.

Moqueca de Palmito Pupunha ou Vegetariana

chef Gil Gondim (Banqueteria Gil Gondim)

<http://www.gilgondim.com.br/>

INGREDIENTES (6 porções)

1 fio de azeite

½ pimentão vermelho sem sementes em rodela

½ pimentão amarelo sem sementes em rodela

½ pimentão verde sem sementes em rodela

2 cebolas branca em rodela

4 dentes de alho picadinho

3 unidades de tomates em rodela

2 talos de alho poro em rodela

1 maço de coentro picadinho

1 maço de cebolinha picadinho

2 pimentas dedo-de-moça em rodela

250gr de palmito pupunha em rodela

300gr de quiabo em rodela

500ml de caldo de legumes

400ml de leite de coco

80ml de azeite de dendê

4 unidades de batatas inglesa em cubos e pré-cozidas

2 unidades de cenoura em cubos

2 unidades de banana-da-terra em cubos

2 unidades de abobrinha em cubos

Sal a gosto



PREPARO

Em uma panela coloque um fio de azeite e refogue os pimentões, cebola, alho, tomate, alho poro, coentro, cebolinha e pimenta dedo-de-moça, junte o palmito, o quiabo e acrescente o caldo de legumes. Deixe em fogo alto até que o palmito esteja macio.

Adicione o leite de coco e o dendê e mexa bem para misturar.

Deixe cozinhar por mais 3 minutos.

Junte a batata, cenoura, banana-da-terra e abobrinha.

Acrescente o sal e deixe cozinhar até ferver.

Desligue o fogo e sirva a moqueca quente.

Risoto com vegetais assados no balsâmico e mel

Dani Oliveira (Cozinha Travessa)

www.cozinhatravessa.com.br

INGREDIENTES (para 3 pessoas)

3 xícaras de café cheias de arroz arbóreo

1 cebola média

1 taça de vinho branco seco

1 colher de manteiga sem sal +

1 p/ finalizar

2 litros de caldo de legumes

100 gramas de queijo parmesão ralado

1 mandioquinha pequeno

1 inhame pequeno

1 cebola roxa pequena

8 tomates uva folhas de tomilho fresco

2 colheres de aceto balsâmico

1 fio de azeite sal e pimenta do reino moída à gosto

3 colheres de sopa cheias de mel



PREPARO

O primeiro passo é picar os legumes, temperar com aceto balsâmico, mel, sal, pimenta moída na hora a gosto e o azeite.

Salpique as folhas de tomilho, misture tudo, cubra com papel alumínio e forno. Agora deixe o eu caldo de legumes no jeito.

Numa panela maior coloque a manteiga e a cebola picadinha e deixe cozinhar um pouquinho, acrescente o arroz arbóreo e misture bem.

Adicione a taça de vinho e deixe o álcool evaporar. Assim que o álcool for absorvido pelo arroz começar a secar, comece a acrescentar as primeiras conchas do caldo. Adicione aos poucos colheradas do caldo e vá mexendo. Adicione, mexa sem parar, deixe o caldo secar e adicione mais, este processo é constante até o grão do arroz começar a ficar cozido e ao dente.

Você agora não deve parar de mexer, não se esqueça de esfregar o fundo da panela com a colher deixando o fundo bem limpo para que o arroz não grude.

Continue mexendo e experimentando, observando sempre a textura do arroz e continue acrescentando mais caldo.

Depois de várias conchas de caldo, o arroz já deve estar quase no ponto. Acrescente o queijo ralado e só depois acerte o sal se for necessário.

Desligue o fogo e pronto coloque a última colher de manteiga, que deve estar gelada, no centro da panela e mexa pelas laterais até a manteiga derreter, isso servirá para dar brilho no seu risoto.

Agora, check os vegetais para ver se já estão bem cozidos. Mexa de vez em quando.

Na hora de servir, coloque o risoto no prato e distribua os vegetais assados, que devem estar bem aromáticos, por cima do risoto e sirva.

Boeuf Bourguignon

Lara Januário (Sem Medida)

<http://semmedida.com/>



INGREDIENTES (4 pessoas)

2 cenouras

2 cebolas grandes

3 dentes de alho

½ litro de caldo escuro de carne

150 g de bacon em cubos

½ kg de carne para cozido (patinho, peito ou coxão duro)

3 xícaras de chá de vinho tinto (de preferência de Borgonha)

1 bouquet garni (tradicionalmente leva tomilho, louro, salsinha, mas eu incluí alecrim - esse buque de ervas vai amarrado pra panela para depois ser facilmente retirado)

12 mini cebolas

200 g de cogumelos de paris frescos (1 xícara)

1 colher de sopa bem cheia de manteiga

1 colher de café de açúcar

sal e pimenta a gosto

PREPARO

Peça ao seu açougueiro para cortar a carne em cubos médios de pelos menos 2 cm x 2 cm (ou dois dedos cada lado), ou corte em casa se preferir. Seque cada pedaço de carne com papel toalha, isso ajuda a dourar sem encharcar. Aqueça um frigideira com um fio de óleo e doure cada pedaço. Se o seu fogão não é super potente, o ideal é dourar em levas. Porque se colocar muitos, a panela esfriará e a carne vai soltar água e cozinhar em vez de selar. Reserve a carne.

Em uma panela do tipo caçarola de fundo grosso comece o refogado com o bacon, a cebola picada e o alho amassado. Quando a cebola murchar dourar junte a carne e a cenoura. Refogue mais 2 min, coloque metade das mini cebolas e o bouquet garni. Junte o vinho, o caldo de carne mexa, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo até que a carne fique macia.

Enquanto isso, em uma panela a parte, derreta metade da manteiga, junte o restante das mini cebolas, o açúcar e cubra com água. Deixe ferver até que o líquido reduza pela metade e fique encorpado. Deixe mais uns 5 minutos para que as cebolinhas peguem cor. Pronto, agora você já sabe fazer cebolas glaçadas. Reserve. Vá para os cogumelos. Limpe-os e refogue-os no restante da manteiga derretida.

Assim que a carne estiver macia, mas íntegra, desligue o fogo.

Atenção. Se a carne cozinhar demais, ela vai desmanchar e não é o que queremos que aconteça. A ideia é que os pedaços estejam macios, mas inteiros. Retire o bouquet garni, junte as cebolas glaçadas e os cogumelos na manteiga e sirva.

DICA: Tradicionalmente é servido com massas de fio longo (linguini, fettuccine, spaghetti) ou com purê (batata, cará ou mandioquinha). Mas também fica ótimo com o bom e velho arroz branco.

Torta de Pera com Amêndoas ao perfume de Limão Siciliano

chef confeitadeira Giuliana Cupini

<http://www.giulianacupini.com.br/>

Massa: Pasta Frolla alle Mandorele

INGREDIENTES

200g manteiga sem sal (ponto pomada)

175g açúcar confeitado (peneirado)

60g farinha de amêndoa

100g ovos (ligeiramente batidos com o fouet)

120g farinha de trigo (1)

340g farinha de trigo (2)

Pitada de sal



PREPARO

Em uma batedeira (preparada com o batedor "raquete"), coloque a manteiga, o açúcar confeitado e os ovos e bata até formar um creme consistente. Adicione a farinha de amêndoas, até incorporar.

Adicione a farinha de trigo (1) e misture apenas até incorporar.

Adicione a farinha de trigo (2) aos poucos, até misturar. Não bata em excesso, para não incorporar ar e assim poder deixar a massa irregular quando assar!

Despeje a massa em um papel filme aberto na bancada, cubra e achate com as mãos, para formar um retângulo com 2cm de altura (isso fará com que a massa gele mais rápido e por igual).

Leve a massa para gelar por pelo menos 1 hora.

Creme: Frangipane alle mandorle profumato al limone

INGREDIENTES

200g farinha de amêndoa

200g manteiga sem sal (ponto pomada)

200g açúcar confeitado

200g ovos (levemente batidos com fouet)

80g farinha de trigo Raspas de

1 limão siciliano

PREPARO

Em uma batedeira (preparada com o batedor "raquete"), coloque a manteiga e o açúcar confeitado e bata até ficar um creme estruturado.

Adicione os ovos, batendo até incorporar;

Diminua a velocidade e adicione as farinhas;

Por fim, adicione as raspas de limão siciliano. Reserve na geladeira, até o momento de montar a torta para assar.

Peras fatiadas

INGREDIENTES

5 peras Williams

1 limão siciliano

PREPARO

Retire a casca das peras, com cuidado (você pode usar o descascador de legumes para facilitar).

Corte a pera ao meio, na vertical e ao meio novamente. Retire os caroços. Fatie as peras em tirinhas finas, coloque em um recipiente e esprema um limão siciliano por cima (para que as fatias não escureçam). Reserve.

MONTAGEM

Abra a pasta frolla na espessura de 3mm, entre duas folhas plásticas, com o auxílio de um rolo de abrir massa. Este método não incorpora farinha na massa, o que poderia prejudicar a qualidade e resultado final da torta!

Escolha uma fôrma de fundo falso, com 25cm de diâmetro (podendo ser lisa ou chanfrada).

Se optar pela fôrma lisa, marque o fundo falso na pasta frolla aberta (use um cortador de pizza) e leve para gelar, apenas até firmar a massa.

Com a massa restante, abra na mesma espessura e corte tiras de 2cm de espessura. Tire da geladeira e primeiro posicione o disco no fundo da fôrma e depois aplique as tiras na lateral, tomando o cuidado para as massas ficarem bem posicionadas na base, para que não fique espaço de passagem de ar e permita que o recheio vaze;

Se optar pela fôrma chanfrada, retire uma das folhas plásticas de cima da massa e vire a massa sobre a fôrma, de forma que cubra todos os espaços. Puxe a folha plástica e ajeite as bordas e quinas, apertando delicadamente com os dedos. Retire o excesso da massa da borda, com o auxílio de uma faca sem serra. Tome cuidado para que a espessura no espaço entre a base e início da lateral, não forme um "triângulo", característico por formar o acúmulo de massa;

Leve a fôrma montada com a pasta frolla para gelar antes de assar, por pelo menos 5 minutos;

Preencha a torta com o recheio e posicione as fatias de peras. Salpique amêndoas laminadas na parte da massa que estiver sem a pera. Pré-aqueça o forno a 160°C e leve a torta para assar, por aproximadamente 30 a 40 minutos, até que fique dourada (base de frolla, recheio de frangipane e amêndoas em lâminas) e de forma que ao tocar a superfície, você sinta que a massa está firme. Tire do forno e espere esfriar.

Para fazer um toque final de acabamento simples, bonito e delicado, pegue o fundo falso de uma fôrma de 20cm (precisa ser menor que o diâmetro da torta), posicione em cima da torta, deixando-o centralizado. Polvilhe açúcar confeiteiro ou impalpável nas bordas da torta. Retire o fundo e está pronta a torta!

Crostini de Zucchini (Abobrinha com Mozzarella de Búfala)

Dani Abolin e Wlad Souto Maior (Cinebistrot)

<http://cinebistrot.com.br/>

INGREDIENTES

10 fatias de pão italiano

2 abobrinhas laminadas no sentido do comprimento

10 fatias de mozzarella de búfala

2 colher de sopa de mel

100ml de aceto balsâmico

Pimenta e sal a gosto

PREPARO

Redução de Mel e Aceto Balsâmico

Coloque em uma panela em fogo baixo 100ml de Aceto Balsâmico com 2 colheres de sopa de mel

Deixe no fogo até reduzir e formar um creme.

MONTAGEM

Espalhe as fatias de pão italiano em uma assadeira, coloque a mozzarella, a abobrinha, tempere com pimenta e sal a gosto e leve ao forno até dourar.

Retire e finalize com a redução de Mel e Aceto Balsâmico.

Se quiser, pode grelhar as abobrinhas em uma frigideira antes de levar ao forno, neste caso reduza o tempo de forno.



Risoto de Arroz Vermelho com Mix de Castanhas e Pera

chef Marcelo Facini (S.I. Health and Wellness Life Coach)

<https://www.instagram.com/marcelofacini>

INGREDIENTES

1 xícara de chá de arroz vermelho
3 xícaras de chá de caldo de legumes
1 cálice de vinho branco 3 dentes de alho
1 pera
1 pé de radicchio
250g de cogumelos Portobello
6 colheres de sopa de azeite
1 colher de molho shoyo
Mix de castanhas: amêndoas, castanha de caju, castanha do Pará
Sal a gosto



PREPARO

Em uma frigideira doure um dente de alho em 2 colheres de sopa de azeite. Acrescente os cogumelos cortados em lâminas. Cozinhe por uns 5 min. Acrescente o molho shoyo e deixe cozinhar até secar totalmente o caldo. Reserve.

Em uma panela doure um dente de alho em 2 colheres de sopa de azeite. Adicione o radicchio cortado em tiras e um pouco de sal. Cozinhe por 5 min.

Doure 1 dente de alho em 2 colheres de azeite. Acrescente o arroz vermelho, o sal, e metade do caldo de legumes. Cozinhe em fogo baixo sempre acrescentando um pouco mais do caldo de legumes. Adicione o vinho branco e cozinhe até ficar al dente.

MONTAGEM

Misture o arroz vermelho cozido, os cogumelos, o radicchio, a pera cortada em cubinhos e o mix de castanhas. Sirva imediatamente.

OPÇÕES

Substitua o radicchio por qualquer outra verdura de sua preferência: acelga, escarola, espinafre, couve, etc.

Poderá substituir os cogumelos Portobello por qualquer outro cogumelo de sua preferência.

O mix de castanhas poderá ser substituído por qualquer outra oleaginosa de sua preferência inclusive por sementes: sementes de abóbora, sementes de girassol, gergelim, etc.

Mousse de chocolate coberta com nibs de cacau

Simone Izumi (Chocolatria)

<http://www.chocolatria.com.br/>

INGREDIENTES (6 porções)

270g de chocolate amargo ou meio amargo

120g de manteiga

75g de gema peneirada (gema de 5 ovos médios)

195g de clara (clara de 5 ovos médios)

90g de açúcar

Cacau em pó para polvilhar

30g nibs de cacau + um pouco para decorar

PREPARO

Derreta o chocolate meio amargo e a manteiga no banho-maria ou na potência média do micro-ondas por cerca de 2min30s ou até que esteja completamente derretido. Adicione as gemas peneiradas e bata bem com um fouet, até que a mistura fique homogênea.

Bata as claras em ponto de neve. Sem parar de bater, adicione aos poucos o açúcar. Com isso pronto, adicione cerca de 1/3 desse merengue na mistura de chocolate e gema. Misture até incorporar bem, só então adicione o restante do merengue. Acrescente 30g de nibs de

cacau e mexa. Quando a mistura estiver homogênea, despeje em um refratário e leve para gelar por cerca de 2 horas.

Polvilhe cacau em pó antes de servir.

Finalize com alguns nibs de cacau.



Bolo de Chocolate e Mini Brigadeiros

chef chocolatière Elizabeth Victória Garber (Beth Chocolates -RJ)
<https://bethchocolates.com.br/>

Massa Chifon de Chocolate

INGREDIENTES

4 ovos grandes
150 gramas de açúcar refinado
5 gramas de essência de baunilha
100 ml de óleo + 100 ml de leite ou água
170 gramas de farinha de trigo sem fermento
30 gramas de cacau em pó de boa qualidade
6 gramas de fermento em pó
6 gramas de bicarbonato de sódio



PREPARO

Bater os ovos, o açúcar e a essência de baunilha por 5 minutos ou até que dobre de volume. A seguir acrescentar os líquidos e bater mais 1 minuto.

Retirar a mistura da batedeira e acrescentar os secos e com o auxílio de um fouet, misturar delicadamente.

Dividir a massa em 2 formas de aro 20, forradas de papel manteiga apenas no fundo e levar para assar em forno 180 graus.

Recheio de Brigadeiro de chocolate e decoração do bolo

INGREDIENTES

4 latas de leite condensado
20ml de creme de leite
300 gramas de chocolate em pó

PREPARO

Levar tudo em uma panela de fundo grosso, mexer bem e após bem misturado levar para cozinhar mexendo sem parar até que fique cremoso.

Tem que ficar em ponto para recheio, bem macio. Nesse momento tire menos da metade do que está na panela apenas para recheiar o bolo e continue a mexer o restante da massa que tem que ter o ponto bem apertado para fazer as bolinhas de brigadeiro.

MONTAGEM

Colocar um disco do bolo no prato ou suporte onde vai montar o bolo, colocar o recheio e colocar a outra camada de bolo.

Passar esse brigadeiro do recheio em volta de todo o bolo e deixar secar.

Enrolar os brigadeiros no máximo com 6 gramas após a massa mais apertada estar fria e passar no granulado ou confeito da sua preferência. Não podem ser grandes para não escorregarem e caírem. Levar os brigadeiros para gelarem e após bem geladinho ir com ajuda de massa do brigadeiro colando um por um na lateral.

Procure fazer em um ambiente com ar condicionado pois ajuda a secar mais rápido.

Biscoito Amanteigado com Lavanda

confeiteira Paula Cinini (The Cookie Shop)

<https://pcinini.wixsite.com/the-cookie-shop>

INGREDIENTES

170g manteiga

75g açúcar de confeiteiro e mais um pouco para polvilhar

Raspas e suco de 1 limão Taiti

1 colher de chá de lavanda comestível 260g de farinha de trigo

20g de amido de milho

1/2 colher de chá de flor de sal

PREPARO

Peneire a farinha, amido de milho e a flor de sal num bowl e reserve.

Bata a manteiga e o açúcar de confeiteiro até obter um creme. Junte as raspas e suco de limão e a lavanda, bata para ficar homogêneo.

Junte a mistura de farinha de trigo e misture em velocidade baixa até formar uma massa.

Formar dois cilindros de 3cm de diâmetro e embrulhar em papel manteiga bem apertado. Leve à geladeira por 1 hora.

Aqueça o forno a 180 graus e forre duas assadeiras com papel manteiga.

Corte os cilindros em fatias de 1cm de espessura e arrume os biscoitos nas assadeiras preparadas com uma distância de 1 dedo entre eles.

Leve para assar por mais ou menos 10 minutos ou até dourarem ligeiramente.

Polvilhe açúcar de confeiteiro

e deixe esfriar antes de guardar em pote vedado por até 10 dias.



Pão de Queijo da Vó Florença

Esta receita centenária de pão de queijo foi cedida por Gilberto Florêncio Faria, bisneto da vó Florença, moradora da região da Serra da Canastra (MG). A receita também é conhecida como "Receita do 1"

INGREDIENTES (rendimento 3 fornadas de cerca 30 pãezinhos)

1 litro de leite integral

4 colheres (sopa) de banha de porco em pasta ou 200 ml da banha líquida (pode ser substituída por óleo)

1 kg de polvilho azedo

6 ovos, de preferência caipiras

1 kg de queijo meia-cura da Canastra ralado (pode ser substituído por Queijo Minas Padrão meia cura)

Sal a gosto

Óleo ou manteiga a gosto



PREPARO

Acenda o forno para preaquecer.

Derreta a banha no leite e deixe até ferver.

Despeje o polvilho em uma bacia grande e, sobre ele, derrame metade do leite ainda quente. Mexa um pouco com uma colher de pau ou escumadeira de forma que comece a se formar uma farofa grossa.

Despeje a outra metade do leite e continue o processo até ficar bem misturado e com blocos grandes.

Quebre os ovos em um prato e bata-os com um pouco de sal (em quantidade dosada, de acordo com a dosagem de sal já presente no queijo), como se fosse fazer uma omelete.

Com as pontas dos dedos, desmanche os blocos, esfarelando-os, e coloque metade dos ovos sobre a mistura.

Misture com as mãos firmemente para incorporá-los à farofa.

Coloque os ovos restantes e siga misturando, como uma massa de pão. Acrescente o queijo ralado aos poucos e continue sovando. Esse processo deve ser feito até a massa começar a "bufar" (fazer sons de ar saindo). O ponto é de uma massa elástica e lisa, que deixa a bacia limpa. Tudo deve estar bem misturado.

Lambuze as mãos com um pouco de óleo ou manteiga e faça as bolinhas, dispondo-as com espaço em uma forma (não é preciso untar nem polvilhar). Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos.

Bolo de Milho

confeiteira Laura Estima (Doce de Laura - SP)

www.docedelaura.com.br

INGREDIENTES

1 lata de milho cozido

4 ovos

180g de óleo vegetal

120g de farinha de milho

180g de farinha de trigo

300g de açúcar

13g de fermento em pó

130g de leite

1 colher (chá) de sementes de erva doce

No liquidificador:

1 lata de milho cozido

4 gemas

180g de óleo vegetal

Na batedeira:

Bater 4 claras em neve

Na tigela:

120g de farinha de milho

180g de farinha de trigo

300g de açúcar

13g de fermento em pó

130g de leite

1 colher (chá) de sementes de erva doce



PREPARO

Misturar o conteúdo da batedeira com o que está na tigela. Misturar bem e por último acrescentar as claras em neve. Enformar e ir ao forno 180° por 50 minutos.

Focaccia Tradicional

chef Diogo Silveira (MoDi Gastronomia - SP)

<http://www.modi.net.br/>

INGREDIENTES

1kg farinha de trigo

750 ml água

35g sal

10g fermento biológico

80ml azeite

20g de açúcar

PREPARO

Misture o fermento, o açúcar e a água e deixe descansar por 10 minutos ou até que a levedura comece a se formar.

Misture o sal e a farinha de trigo.

Em seguida adicione a levedura e o azeite aos ingredientes secos. Mexa delicadamente. Reserve por 30 minutos.

Disponha na assadeira retangular untada com azeite.

Deixe fermentar por pelo menos 20 minutos.

Pré-aqueça o forno a 250 graus por 10 minutos e depois leve para assar por 22 minutos ou até dourar.



RECEITAS COM INGREDIENTES AFRODISÍACOS

Passsei aos participantes uma lista de ingredientes afrodisíacos citados na história, com o desafio que fizessem uma receita a partir deles com pegada sensual e provocativa. Cada um trouxe também ideias de ingredientes utilizados em suas regiões e cozinhas.

Entre as sugestões presentes no romance: Oleaginosas (macadâmia, pistache, castanha de caju, amêndoas, avelãs, castanhas do Pará e amendoins); Aspargos; Ovos; Pão; Sementes de abóbora; Peixes; Frutos do mar (moluscos e crustáceos – ostras, mariscos, camarão, entre outros); Frango e carne de vaca (sem muita gordura); Grãos integrais; Grão de bico; Chocolate; Vinho; Mel; Canela, Curry, Pimentas, Cravo, Cardamomo, Gengibre, Azeites, Morango, Framboesa, Pêssego, Damasco, Banana, Uva e Maçã.

AVES E CARNES – 13 receitas

Cordeiro no Leite de Coco – chef Cafira Foz (Fitó – SP)

T-Bone com Purê de Batatas e Molho Chocolate e Vinho – chef foodstylist do Estúdio Gastronômico – Candida Balensiefer

Mocofava – chef Gercino de Almeida (O Mocofava – SP)

Filé ao Molho de Chocolate e Bocaiúva – chef Guga Rocha

Arroz de Puta Rica – chef Janaína Rueda (Bar da Dona Onça – SP)

Contra Filé al Funghi, Polenta Bramato e Aspargi – chef Ligia Karazawa (Brace Eatly – SP)

Magret de Pato ao Molho de vinho do Porto e cacau e Farofa de castanhas – chef Mônica Rangel (Gosto com Gosto – RJ)

Tirinhas de mignon em molho de curry vermelho levemente picante e adocicado – chef Renata Vanzetto (Ema e Marakuthai – SP)

Sobrecoxas com especiarias – influencer Tamiris Roxo (@Bocccanervosa)

Filé Mignon Suíno com Molho de Chocolate e Farofa de Macadâmia – chef Tanea Romão (Kitanda Brasil – SP)

Lombo ao molho de Chocolate e Pimenta – youtuber Tatiana Romano (@Panelaterapia)

Filé ao molho Malbec com chocolate 70% e risoto de pistache com pecorino – chef Thiago Paraíso (Saveur Bistrot – Brasília)

Tartare de Wagyu curado, lardo, mel de abelha emerina, pickles e gema – chef Thomas Troisgros (Olympe – RJ)

Cordeiro no Leite de Coco

chef Cafira Foz (Restaurante Fitó)

www.fitocozinha.com.br

Foto: Mario Rodrigues

INGREDIENTES (4 porções)

Marinada do cordeiro

1,5 kg de carne de pernil de cordeiro cortada em cubos médios
3 cebolas roxas cortadas em meia lua
2 xícaras de chá de vinho branco seco
1/2 maço de coentro picado grosseiramente (usar os talos também)
3 colheres rasas de café de sal
1 colher rasa de café de pimenta-do-reino preta moída
1 colher rasa de sopa de páprica doce
1 colher rasa de café de cominho em pó



PREPARO

Deixar o cordeiro descansar na marinada por, no mínimo, 12 horas.

INGREDIENTES

Guisado do cordeiro

1 xícara de cebola branca picada
1/2 colher de sopa rasa de alho batido
Toda a marinada do cordeiro
1 e 1/4 xícara de leite de coco
Coentro picado a gosto

PREPARO

Refogar a cebola branca picada e o alho batido. Deixar dourar. Acrescentar o cordeiro com todos os ingredientes da marinada e ir mexendo de vez em quando. O cordeiro irá cozinhar na própria água que irá soltar durante a marinada e no cozimento na panela (manter o fogo brando). Quando o cordeiro estiver macio, acrescentar o leite de coco e o coentro picado para finalizar. Se necessário, ajustar o sal. Reservar.

INGREDIENTES

Cuscuz

- 4 xícaras de flocão de milho
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de manteiga de garrafa
- 1 xícara de cebolinha picada

PREPARO

Hidratar o flocão com 2 xícaras de água e temperar com sal e manteiga de garrafa. Deixar descansar 10 minutos. Depois, cozinhar em cuscuzeira por 15 minutos, finalizar com a cebolinha picada. Reserve.

INGREDIENTES

Legumes Assados

- 3 cebolas roxas
- 200g de pimentão vermelho
- 200g pimentão verde
- 200g de pimentão amarelo
- 100g de maxixe
- 100g de quiabo
- 100g de dentes de alho inteiros descascados
- 1 caixinha de 200g de tomate-cereja
- 5 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

Os legumes devem ser cortados de forma simétrica para não desmancharem durante o assado. Dispor em uma assadeira os pimentões das três cores em tiras, o maxixe (raspe os cabelinhos) cortado em 4 pedaços, quiabo cordado ao meio, o tomate-cereja e os dentes de alho inteiros. Regue com azeite e asse por aproximadamente 25 minutos, em forno pré-aquecido (180°C). Por fim, tempere com sal e pimenta.

MONTAGEM

Coloque em um prato fundo 3 colheres de cordeiro com o caldo, 2 colheres de cuscuz e, para finalizar, coloque legumes assados a gosto.

T-Bone com Purê de Batatas e Molho Chocolate e Vinho

chef Foodstylist do Estúdio Gastronômico Candida Balensiefer

<http://www.estudiogastronomico.com.br/>

Foto: Estúdio Gastronômico

INGREDIENTES

T-Bone

1 T-bone

20 g manteiga

1 colher de sopa de óleo

sal e pimenta do reino a gosto

Purê de batatas

250 g de batatas

50 ml de creme de leite fresco

50ml leite

25 g de manteiga sem sal

25 g de queijo gruyère ralado

sal a gosto

noz moscada a gosto

Molho de chocolate e vinho

500 ml de vinho tinto seco

½ cenoura picada

½ cebola picada

tomilho fresco a gosto

alecrim fresco a gosto

noz moscada a gosto

sal a gosto

50 g de chocolate 60% de cacau picado



PREPARO

Cozinhar as batatas em água até estarem macias, descascar ainda quente e passar no espremedor de batatas.

Em uma panela, aquecer a manteiga, o creme de leite e o leite.

Acrescentar as batatas amassadas e cozinhar em fogo baixo por 5 minutos, sempre mexendo.

Acrescentar o queijo e mexer vigorosamente. Reservar em local aquecido.

Temperar o T-bone com sal.

Aquecer uma grelha ou frigideira, colocar a manteiga e o óleo e grelhar em fogo médio por 3 minutos de um lado e 2 minutos do outro.

Pré aqueça o forno a 200 graus (para terminar a cocção da T-bone na sequência).

Para o molho, refogar a cenoura e a cebola na mesma frigideira que usou para grelhar a carne.

Adicionar o tomilho, alecrim, noz moscada e o vinho e deixar reduzir até aproximadamente 1/3 da quantidade inicial.

Coar e voltar a ferver, adicionando o chocolate nesse momento. Ele vai dar sabor e espessar a mistura.

Assim que estiver finalizando o molho levar a carne ao forno por 5 minutos ou até atingir o ponto desejado.

Permita que a carne descanse por pelo menos 5 minutos antes de servir, isso garante mais suculência e maciez.

Mocofava

chef Gercino de Almeida (O Mocofava)

<http://www.mocofava.com.br/>

INGREDIENTES (12 porções)

2,5 kg de feijão fava (amarela, de preferência);

300g de bacon em cubos;

1 mocotó serrado (aproximadamente 2kg);

1 copo (200ml) de vinagre;

1 colher (sopa) de sal;

400g de carne seca em cubos demolhada em 3 águas, em um intervalo de 12 horas;

300g de paio em rodelas;

1 colher (sopa) colorau;

1 colher (sopa) de cominho;

5 folhas de louro

3 dentes de alho amassados;

300g de povilho doce

Coentro e cebolinha a gosto



PREPARO

Deixe as favas de molho por 12 horas, com o dobro do volume de água. Cozinhe as favas em panela de pressão, cobertas com água limpa. Desligue o fogo assim que começar a chiar, deixe a pressão sair naturalmente e reserve.

E outra panela de pressão, cozinhe o mocotó com metade do vinagre, o sal e água suficiente para cobrir, por 20 minutos a partir da pressão, ou até amolecer. Descarte os ossos, retire o excesso de óleo que subir e reserve com caldo.

Também na panela de pressão, cozinhe a carne seca e o paio, junto com o colorau, o cominho, o louro, o alho e o restante do vinagre em água suficiente para cobrir tudo.

Desligue espere sair a pressão, acrescente os pedaços de mocotó, com o caldo e volte ao fogo para ferver.

Enquanto isso dissolva o polvilho em 500ml de água.

Quando o mocotó levantar fervura, despeje a mistura no caldo aos poucos para não empelotar, e vá mexendo até engrossar levemente.

Incorpore as favas cozidas com um pouco de seu caldo de cozimento e mantenha o fogo baixo, por 5 minutos.

Finalize com coentro e cebolinha.

Filé ao Molho de Chocolate e Bocaiúva

chef Guga Rocha

<https://www.gugarocha.com.br/>

Molho de chocolate e bocaiúva

INGREDIENTES

4 medalhões de filé mignon pequenos
1 colher de sopa de manteiga
1 fio de azeite de oliva
1/2 cebola picada em brunoise
1 folha de louro
1 colher de sopa de pimenta do Jamal
Tropicalista Brasil bocaiúva
2 xícaras de chá de vinho tinto seco
2 xícaras de chá de caldo de carne
1 colher de sopa molho inglês
1 colher de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de farinha de trigo
80g de chocolate amargo
2 colheres de sopa de creme de leite fresco
Sal e pimenta



PREPARO

Numa panela, derreta a manteiga com um fio de azeite de oliva e sue a cebola junto com a folha de louro. Adicione a farinha de trigo e misture bem mexendo até começar a dourar.

Adicione o vinho tinto, o caldo de carne, o molho inglês e o molho de soja e deixe começar a ferver delicadamente mexendo sempre para dissolver bem a farinha.

Junte então o creme de leite fresco.

Pique o chocolate e adicione à mistura mexendo. Coe o molho. Volte à panela e adicione a pimenta tropicalista brasil bocaiúva, acerte o sal a pimenta e sirva.

Filé

PREPARO

Tempere os medalhões com sal e pimenta.

Numa frigideira com um pouco de manteiga e azeite doure os medalhões ao ponto desejado.

Sirva-os cobertos pelo molho acompanhado por batatas rústicas assadas e seja feliz.

Arroz de Puta Rica

chef Janaína Rueda (Bar da Dona Onça)

<http://bardadonaonca.com.br/>

INGREDIENTES (10 pessoas)

1kg de coxa e sobrecoxa desossada de frango caipira

500g de linguiça curada artesanal

1,5kg de acém de nelore cortado em cubos

6 tomates orgânicos

2 cenouras grandes picadas

3 cebolas grandes picadas

100g de salsinha e cebolinha

4 dentes de alho

3g de pimenta calabresa

20g de pimenta do reino

100ml de azeite de boa qualidade

1kg de arroz agulhinha

100g de abobrinha picada

100g de milho verde cozido

100g de ervilha cozida

Pimenta de biquinho para decorar.



PREPARO

Tempere as carnes com sal e pimenta do reino. Reserve por 30 minutos. Em uma panela coloque o azeite. Doure a carne de boi, os frango caipira e a linguiça.

Acrescente água e deixe cozinhar por 30 minutos.

Em outra panela refogue a cebola, alho, cenoura, os tomates, e a abobrinha.

Acrescente o arroz agulhinha, as carnes e o caldo das carnes. Tempere com sal e as pimentas e deixe a água evaporar.

Depois de pronto, junte o milho verde, ervilha, salsinha e cebolinha.

Sirva com um fio de azeite e uma pimenta de boa qualidade.

Contra Filé al Funghi, Polenta Bramato e Aspargi

chef Ligia Karazawa (Restaurante Brace Eataly)

<http://www.eataly.com.br/brace-bar-griglia/>

Foto: Luisa Panza

INGREDIENTES (2 pessoas)

600gr de contrafilé angus
150gr de polenta bramato
300 gr de água mineral
300 gr de leite integral
25 gr manteiga
25 gr mascarpone italiano
40 gr parmesão ralado
4 aspargos frescos
Rúcula selvagem
300gr creme de leite
45 gr funghi porcini seco
50 gr champignon de paris
30 gr de cogumelo shimeji
50 gr cebola branca
1 dente de alho
40 gr azeite de oliva
5 gr azeite trufado
Ceboulette
1 rama de tomilho
Sal fino
Pimenta do reino



PREPARO

Hidratar o funghi porcini em água.

Refogar a cebola e o alho com azeite de oliva. Acrescentar os cogumelos. Colocar o creme de leite e deixar reduzir até obter a textura desejada. Usar também a água onde foi hidratado o porcini. Temperar com o tomilho, sal e pimenta. Reservar o molho.

Para a polenta colocar a água e o leite para ferver. Dispor a polenta moída em formato de “chuva” e cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Tirar a panela do fogo e acrescentar a manteiga, parmesão e por último o mascarpone. Misturar bem e temperar com sal fino.

Para a carne se recomenda tirar uns 20 minutos antes de prepará-la da geladeira para “perder” o frio. Grelhar numa brasa de carvão até o ponto desejado. Deixar caramelizar bem pelos dois lados para obter o ponto defumado de grelha.

Grelhar também os aspargos até que esteja al dente.

Montar o prato com a carne, molho, polenta e aspargos e servir bem quente. Finalizar com o ceboulette picado, flor de sal e um toque de pimenta moída ao momento.

Magret de Pato ao Molho de vinho do Porto e cacau e Farofa de castanhas

chef Mônica Rangel (Restaurante Gosto com Gosto - Visconde de Mauá / RJ)

<http://www.gostocomgosto.com.br/>

Magret de Pato (10 pessoas)

INGREDIENTES

1,5 kg de magret de pato Germania

Sal e Pimenta do Reino à gosto

PREPARO

Risque a gordura do magret. Esquente bem uma frigideira e coloque o magret com a gordura para baixo até que fique bem dourado. Sele do outro lado e deixe descansado pelo menos 5 minutos antes de fatiar.

Molho de Vinho do Porto e Cacau

INGREDIENTES

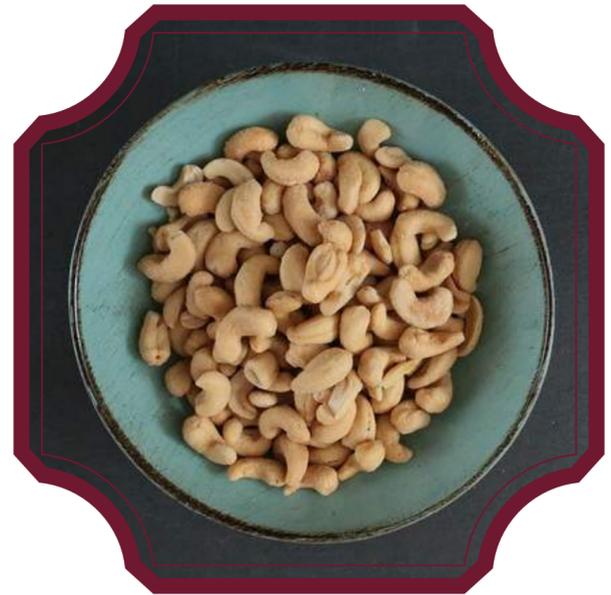
100g Manteiga

30g Cebola picada

100ml Vinho do Porto

70g Chocolate amargo 70%

100ml Creme de leite fresco



PREPARO

Leve a manteiga ao fogo baixo e vá retirando a espuma até que fique morena (sem deixar queimar). Doure a cebola.

Acrescente o vinho do Porto e deixe evaporar um pouco, acrescente o creme de leite e o chocolate picado e mexa até mesclar completamente. Acerte o sal.

Farofa de Castanha

INGREDIENTES

10g Manteiga

10g Cebola ralada

50g Cogumelo paris

- 50g Farinha Panko
- 20g Castanha de caju
- Raspas de laranja

PREPARO

Doure a cebola na manteiga, misture os cogumelos, cozinhe rapidamente, acrescente a farinha Panko, as raspas de laranja e a castanha . Acerte o sal.

MONTAGEM

Sirva as fatias de magret regadas com o molho de vinho e ao lado farofa de castanha.

Tirinhas de mignon em molho de curry vermelho levemente picante e adocicado

chef Renata Vanzetto (Restaurantes Ema e Marakuthai)

<http://www.marakuthai.com.br/>

Foto: Tadeu Brunelli

INGREDIENTES (2 pessoas)

300g de filé mignon picado em tirinhas de 4 cm

1/2 cenoura ralado no ralo grosso

1/2 cebola cortada em meia lua

1 col de sopa de óleo

3 col de sopa de shoyo

3 col de sopa de açúcar mascavo

1 col de sopa de pasta de curry vermelho

250 ml (1 xícara e meia) de leite de coco

PREPARO

Puxar a cebola no óleo, acrescentar o mignon, fritar e depois adicionar a cenoura;

Jogar a pasta de curry vermelho, o açúcar e o shoyo;

Misturar e adicionar o leite de coco aos poucos, quanto menos leite de coco mais forte vai ficar o molho, então vai depender do paladar;

Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

Sugestão de acompanhamento: farofa de banana e arroz jasmim ou arroz branco.

Farofa de Banana

INGREDIENTES (10 pessoas)

4 colheres (sopa) de manteiga

2 cebolas grandes (Juliene)

4 unidades de alho poró (meia lua)

8 unidades de banana prata

4 colheres (sopa) de mel

1 colher (sopa) de sal

5 xícaras (chá) de farinha de mandioca grossa



PREPARO

Em uma wok, derreta a manteiga e acrescenta a cebola até ela murchar.

Em seguida, adicione o alho poró. Junte a banana (não deixar ela desmanchar) e depois o mel e o sal. Quando começar a ferver o mel, abaixe o fogo e junte a farinha aos poucos sempre mexendo.

Sobrecoxas com especiarias

Tamyris Roxo (Bocccanervosa)

<https://www.instagram.com/bocccanervosa/>

INGREDIENTES

4 sobrecoxas com pele

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de gengibre em pó

1 colher de chá de alho em pó

1 colher de chá de pimenta caiena

Suco de 1 limão grande

1 colher de chá de azeite de macadâmia

1 colher de café de molho de romã

1/2 xíc de vinho branco

15 mini cebolas com casca, sem a parte de baixo da raíz



PREPARO

Misture os temperos em pó em um potinho junto do sal. Disponha as sobrecoxas com a pele virada para baixo em uma assadeira pequena e antiaderente. Esfregue essa mistura de temperos com sal em cada uma das sobrecoxas.

Em outro potinho, misture o suco do limão espremido (sem as sementes), o azeite de macadâmia e o molho de romã. Misture bem com um garfo até que os ingredientes se misturem e regue as sobrecoxas com esse líquido. Vire as sobrecoxas com a pele para cima e adicione sobre elas o vinho branco. Disponha as mini cebolas entre as sobrecoxas, cubra com plástico filme e deixe marinando na geladeira por 1 hora.

Aqueça o forno a 210 graus e retire a assadeira da geladeira, somente quando ele estiver bem quente. Remova o plástico filme e cubra a assadeira com papel alumínio.

Leve ao forno por 3 horas, regando as sobrecoxas com o caldo que fica na assadeira a cada meia hora.

Retire o papel alumínio e deixe a pele dourar por mais 20 min na parte mais alta do forno ou na função grill.

Filé Mignon Suíno com Molho de Chocolate e Farofa de Macadâmia

chef Tanea Romão (Restaurante Kitanda Brasil - SP)

<https://www.instagram.com/tanearomao/>

INGREDIENTES - Filé (2 pessoas)

1 filé mignon suíno de aproximadamente 520 gramas

10 gramas de sal

10 gramas de gengibre ralado

10 gramas de semente de mostarda

2 gramas de cúrcuma

15 ml de cachaça

20 ml de azeite de oliva extra virgem

300 ml de suco de laranja

30 gramas de cacau 100% em pó

2 gramas de pimenta rosa

100 ml de caldo de frango



PREPARO

Temperar o filé com o sal, gengibre, semente de mostarda, cúrcuma, cachaça e azeite e deixar no tempero por aproximadamente 30 minutos.

Dourar o filé, de todos os lados, em uma frigideira antiaderente.

Embrulhar em papel alumínio e levar ao forno por aproximadamente 25 minutos. Na frigideira que selou o filé, em fogo baixo, acrescentar o suco de laranja e o caldo de frango e deixar reduzir. Acrescentar o cacau e a pimenta rosa e desligar o fogo.

Farofa de Macadâmia

INGREDIENTES

100 gramas de macadâmia

1 dente de alho

20 ml de azeite

Sal a gosto

1 colher de sopa de coentro em folhas

PREPARO

Dourar o alho, filetado, e o coentro picado, no azeite.

Acrescentar a macadâmia moída e deixar dourar.

Acertar o sal.

MONTAGEM

Retirar o filé do forno e cortar em fatias. Fazer uma linha, com a farofa, na lateral do prato. Acrescentar o filé ao lado da farofa e regar com o molho de chocolate.

Lombo ao molho de Chocolate e Pimenta

Tatiana Romano (Panelaterapia)

<https://panelaterapia.com/>

INGREDIENTES

1 lombo de porco temperado na véspera como preferir;
2 colheres (sopa) de banha de porco ou azeite;
1 cebola picada;
1 cenoura picada;
1/2 xíc. (Chá) de talo de salsão picado;
1 tomate sem pele e sem semente picado;
250 ml de vinho branco seco;
4 cravos da índia;
2 col. (Sopa) de mel;
3 col. (Sopa) de molho inglês;
50 gramas de chocolate amargo 70% cacau picado;
1/2 col. (Chá) de pimenta calabresa seca;
Sal e pimenta-do-reino a gosto.

PREPARO

Em uma panela de fundo grosso doure o lombo na banha ou no azeite até dourar de todos os lados. Embrulhe em papel alumínio ou celofane para churrasco e leve ao forno até estar cozido. Considere 1h e meia para cada quilo de carne em 210°C.

Na panela que dourou o lombo (sem lavar), refogue a cebola, a cenoura, o salsão e o tomate. Mantenha por 2 minutos no fogo baixo. Junte o vinho, o molho inglês, o mel e a pimenta calabresa.

Deixe reduzir um pouco ecoe.

Volte para a panela e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Por fim junte o chocolate e misture bem até derreter.

Sirva o lombo fatiado com um pouco de molho.



Filé ao molho Malbec com chocolate 70% e risoto de pistache com pecorino

chef Thiago Paraíso (Saveur Bistrot)

<https://www.saveurbistrot.com/>

INGREDIENTES

800 gr filé mignon limpo

Sal Pimenta

350 ml de vinho malbec seco

350 ml caldo caseiro de carne ou legumes

Tomilho

30 gr pancetta

1 dente de alho

Louro

½ cebola roxa

1 colher de chá Pimenta preta em grão

40 gr chocolate 70 em barra ralado

200 gr de arroz arbóreo

½ cebola

3 dentes de alho

500 ml de caldo caseiro de legumes

3 colheres de sopa de pistaches descascados

2 colheres de sopa de manteiga

½ xícara de chá de queijo pecorino ralado

Salsa



PREPARO

Coloque uma frigideira pra aquecer, tempere os filés porcionados em medalhões de 100 gr, tempere com sal e pimenta e sele em fogo alto, reserve.

Para o molho, pique a cebola roxa e a pancetta, amasse as pimentas, amasse o alho e refogue tudo junto em uma panela com um fio de azeite com o tomilho e a folha de louro. Acrescente o vinho tinto e reduza a metade, acrescente o caldo de carne e deixe reduzir a metade novamente. Peneire. Em outra panela em fogo bem baixo coloque o molho e o chocolate picado, com a ajuda de um batedor de mão incorpore o chocolate (não deixe o molho ferver nessa fase, pois pode talhar) confira o sal e reserve.

Para o risoto, Pique a cebola em cubos bem pequenos, amasse o alho e refogue tudo em uma panela com um fio de azeite. Aqueça o caldo de legumes. Quando começar a dourar a cebola e o alho, acrescente o arroz arbóreo e refogue por mais 2 a 3 minutos, acrescente um ramo de tomilho e coloque aos poucos o caldo quente, ate o arroz ficar ao dente. Finalize com queijo pecorino ralado, a manteiga, o pistache e a salsa picada.

Coloque o filé no forno a 200°C por 5 minutos, aqueça o molho. Em um prato coloque o risoto dois filés e finalize com o molho, enfeite e bom apetite.

Tartare de Wagyu curado, lardo, mel de abelha emerina, picles e gema

chef Thomas Troisgros (Restaurante Olympe)

<http://olympes.com.br/>

Foto: Tomás Rangel

INGREDIENTES (10 pessoas)

500g wagyu curado

10 fatias de lardo

10g de mel emerina

20g de maionese de anchova (como fazer abaixo)

50g kimchi

ovo curado (como fazer abaixo)

10g picles de mostarda em grão (como fazer abaixo)

30g picles de maxixe (como fazer abaixo)

20 pedaços de picles de cenoura cortados em bastões (como fazer abaixo)

azeite, sal e broto de salsa a gosto.

PREPARO

Cortar a carne em cubinhos, adicionar, mel, maionese de anchova, kimchi, picles de maxixe, azeite, sal.

Montar no prato em retângulo, colocar o lardo por cima.

Fazer 3 pontos separados com o picles de mostarda, colocar os bastões de picles de cenoura entre os pontos.

Ralar gema curada por cima com um microplane.

Finalizar com broto de salsa.

Cura do Wagyu

INGREDIENTES

1kg sal grosso

1kg açúcar mascavo

file mignon de wagyu

PREPARO

Misturar o açúcar e o sal em um bowl.

Cortar o file em tiras de 110g

Fazer uma cama com o sal e o açúcar e cobrir os files.

3 hrs de cura, depois lavar e secar bem.

Picles de maxixe

INGREDIENTES

500g maxixe inteiros

2g mostarda em grãos

6 cravos

1 anis

1 canela

sal

água mineral



PREPARO

Lavar bem os maxixes, reservar.

Esquentar em uma frigideira os carvos, anis, canela e mostarda.

Colocar os condimentos e o maxixe em um saco a vacuo.

Cobrir com salmoura 2% (20 g de sal para cada litro de agua mineral).

Fechar o vacuo e deixar fermentar fora da geladeira 5 dias.

Armazenar na geladeira.

Gema curada

INGREDIENTES

1kg de sal fino

12 gemas

PREPARO

Fazer uma cama com sal em um tabuleiro.

Abrir 12 covas no sal.

Colocar cada gema em uma cova e cobrir com sal.

Curar 24hrs na geladeira.

Tirar as gemas e retirar o excesso de sal em um bowl com água.

Desidratar durante 6 hrs na desidratadora a 55C.

Conservar a vácuo refrigerado.

Picles de mostarda

INGREDIENTES

350ml de vinagre de maçã

150ml água filtrada

150g mel

11g de sal

200g mostarda em grão

PREPARO

Aquecer a mostarda em grão em uma frigideira.

Em uma panela aquecer todos os ingredientes.

Juntar com a mostarda.

Ferver 5 minutos.

Resfriar.

Maionese de anchova

INGREDIENTES

1 gema

15g mostarda dijon

150ml óleo

½ limão

sal

5 g de anchovinha para cada 120g de maionese

PREPARO

Fazer uma maionese.

Picar a anchovinha até virar pure.

Incorporar a maionese.

Picles de cenoura

INGREDIENTES

100 und de cenoura baby

750ml de vinagre de maçã

500 de mel

5 g de sal

PREPARO

Lavar bem as cenouras preservando um centimetro dos talos.

Branquear as cenouras.

Retirar as cascas com bastante cuidado.

Reservar em um pote fundo.

Ferver o vinagre com o mel e o sal.

Despejar por cima das cenouras.

Manter refrigerado, sempre encoberto pelo liquido.

PEIXES E FRUTOS DO MAR – 38 receitas

Polvo com Páprica Defumada, Batatas ao Murro e Aioli de Açafrão – chef Alexandre Cymes (buffet Arroz de Festa – SP)

Pirarucu na folha de bananeira com purê de banana e legumes – chef Ana Luiza Trajano – (Instituto Brasil a Gosto – SP)

Casquinha da Portela – chef Ana Soares – (Bar Pirajá – SP)

Sururu Ensopado – chef André Palma (Recife/PE)

Poke na versão do Quina – chef André Saburó – (Quina do Futuro – Recife/PE)

Ravióli de pele de amêndoa, maçã e truta defumada – chef Ari Kespers (Provence Cottage & Bistrô – Monte Verde – MG)

Tartare de Atum a mexicana – influencer Arian Carneiro de Mendonça – (@GuiadoLugarzinho)

Parmentier aux Crevettes – Aurea Teodoro

Vichyssoise de Ostra com croutons de gengibre – chef Ignácio Peixoto (Bagatelle Rio – RJ)

Sopa de Matchá com Lagostim – especialista em chás e infusões Carla Saueressig (RS)

Baião do Mar – chef Carlos Ribeiro (Na Cozinha – SP)

Jerimum FrevoÉ – chef César Santos (Oficina do Sabor–Olinda/PE)

Camarão com Pesto de Pistache – chef Cris Maccarone

Calamar Lula na brasa com salsa criolla – chef Dagoberto Torres (Baru Marisqueria – SP)

Truta Salmonada no Papillote – chef Dalton Rangel

Duo de Vieiras com Gel de Manga e Sorbet de Beterraba – chef Dijalma Boa Sorte (Grande Hotel São Pedro – Hotel-escola Senac)

Ostras, manga, gengibre, red curry – chef Fabio Espinosa (KOK e Bistrot Mamma Lu – Joinville – SC)

Receita Mariscos na pedra – chef Fábio Vieira (Micaela – SP)

Vieiras grelhadas TT – chef Gustavo Rozzino (TonTon – SP)

Crudo - cruudo de salmão com batata roxa doce, pimenta biquinho ao perfume de limão siciliano e lâminas de amêndoas tostadas - chef Islany Pereira (Gusto Cucina - RJ)

Garoupa na frigideira com purê de feijão branco e chocolate branco - chef Ivan Achcar (EGG Escola de Gestão em Negócios da Gastronomia)

Arroz Amado - chef Joca Pontes (Ponte Nova e Villa Cozinha de Bistrô - Recife/PE)

Arroz de alho-poró, rúcula, molho de ostra e espetinho de camarão - chef Juliana Faingluz (Kith Restaurante - SP)

Po-boy metido a besta - Larissa Januário - blog Sem Medida

Arroz caldoso de Camarão, Frango, Coco dourado e Baru - chef Márcia Pinchemel (Goiânia)

Plancha de Frutos do Mar - chef Marcos Livi (Companhia de Gastronomia e Cultura)

Tartare de Atum - chef Andréa Tinoco (Pato com Laranja - RJ)

Sopa Thai de Camarão - Patricia Abbondanza (Dedo de Moça)

Salada de Polvo - Patty Martins - blog Aqui na Cozinha

Camarão no purê de moranga - chef Pedro Siqueira (Puro- RJ)

Vieiras ao Saquê com farofa de castanhas e pickles de rabanete - chef Marcos Sodré (Sawasdee Bistrô - RJ)

Torradinhas crocantes de atum e salmão - chef Philipe Martins (Seu Vidal - RJ)

Dueto Mar e Terra - chef Silvonei Souza (NH Curitiba The Five - Curitiba)

Sugaki Soy - ostras frescas ao molho ponzu e ovas - chef Carlos Ohata (Soy - RJ)

Lambretas Enfeitiçadas - chef Tereza Paim (Casa de Tereza/BA)

Camarão marinado, manga, coco e poejos - chef Vitor Sobral - Portugal

Sururu ao leite de coco - chef Wanderson Medeiros (W Gourmet -Maceió/AL)

Camarão, tartar de banana, vinagrete de kombucha e trevo - chef Willian Vieira (Terroir Gastronomia - Joinville, SC)

Polvo com Páprica Defumada, Batatas ao Murro e Aioli de Açafrão

chef Alexandre Cymes (Buffet Arroz de Festa)

<http://www.arrozdefesta.com.br/>

Polvo com páprica defumada

INGREDIENTES (4 porções)

1 polvo de 2,5 kg limpo

1 cebola descascada cortada ao meio

3 dentes de alhos amassados com a lateral de uma faca

1 ramo de tomilho

4 colheres de sopa de azeite extra virgem

flor de sal a gosto

½ colher de chá de páprica defumada



PREPARO

Passa o polvo em água fervente durante 30 segundos. Logo após, coloque-o em uma panela que possa ir ao forno com a cebola cortada ao meio, o alho e o tomilho. Asse em forno pré-aquecido a 100° C, com a panela tampada, por 4 a 5 horas até o polvo ficar macio. Dessa forma ele não soltará a pele.

Corte o polvo separando os tentáculos. Grelhe os tentáculos com azeite em uma frigideira de fundo grosso bem quente.

Sirva salpicando a páprica defumada, a flor de sal, acompanhado da batata ao murro e do aioli.

Batatas ao Murro

INGREDIENTES

4 batatas médias com casca

1 dente de alho

Sal e azeite a gosto

PREPARO

Cozinhe as batatas em água com sal até que fiquem macias.

Aqueça o azeite em uma frigideira e acrescente o dente de alho.

Dê um murro leve nas batatas amassando-as ligeiramente e leve a frigideira com o azeite, até ficarem crocantes por fora.

Aioli de Açafrão

INGREDIENTES

5 pistilos de açafrão

1 colher de sopa de suco de limão

1 dente de alho bem picado

2 gemas

1 colher de chá de mostarda Dijon

1 xícara de óleo de girassol

Sal a gosto

PREPARO

Combine o açafrão e o suco de limão e aguarde por uns 10 minutos. Descasque e pique o alho. Coloque o alho, a gema, o suco de limão com açafrão, a mostarda e o sal no liquidificador. Com o liquidificador em funcionamento, despeje bem lentamente o óleo, mantendo um fio fino e uniforme, até obter consistência firme.

Pirarucu na folha de bananeira com purê de banana e legumes

chef Ana Luiza Trajano (Instituto Brasil a Gosto)

<http://brasilagosto.org/>

Foto: Alexandre Schneider

INGREDIENTES (2 porções)

2 filés grandes de Pirarucu
2 colheres cheias (sopa) de azeite
1 ramo tomilho
2 pitadas sal
1 copo americano de vinho branco
2 folhas de bananeira
1 ½ xícara (chá) de abóbora pescoço
½ xícara (chá) de maxixe
½ xícara (chá) de abobrinha
1 pitada de pimenta do reino

Purê de banana da terra

4 bananas da terra grandes
1 copo americano de caldo de legumes
½ unidade suco de limão

Pupunha confitado

2 palmitos grandes Pupunha in natura
1 vidro de azeite
4 folhas de Louro
1 pitada de pimenta do reino
3 ramos de tomilho
2 pitadas de sal

Molho de coco

½ litro de leite de coco
1 ramo de capim limão
1 unidade de pimenta dedo de moça
1 colher (chá) de gengibre

PREPARO

Temperar o pirarucu com azeite, tomilho, limão, sal e vinho branco. Enrolar o peixe na folha de bananeira e cozinhar em uma panela com pouca água. Uma vez cozido, colocá-lo na chapa. Servir envolto na folha.

Para o purê de banana, cozinhar as bananas até que a casca se abra. Descascar, colocar o caldo de legumes e o suco de limão e processar até ficar homogêneo.

Para o pupunha confit, colocar o pupunha sem casca inteiro em uma forma funda, temperar com o sal, pimenta, tomilho e louro e cobrir de azeite. Assar no forno em baixa temperatura, não deixando o azeite ferver, até o pupunha ficar macio.

Cortar a abóbora e a abobrinha em cubos grandes, o maxixe em 8 cm e a pupunha ao meio. Temperar com azeite e sal e grelhar na chapa ou frigideira antiaderente.

Esquentar o purê com caldo de legumes e temperar com sal e pimenta. Para o molho de coco, colocar todos os ingredientes em uma panela e deixar em fogo baixo. Quando iniciar a fervura, desligar. Servir quente acompanhando o peixe.



Casquinha da Portela

chef Ana Soares (Bar Pirajá)

<https://piraja.com.br/>

Foto: Lucas Terribili

INGREDIENTES (16 bolinhos)

Massa

100 g de arroz cozido pronto

30 g de queijo parmesão ralado fino

2 col. (sopa) de manteiga

½ col. (chá) de salsa picada

1 ovo

Sal e pimenta a gosto

Recheio

32 camarões rosa limpos e descascados (dois por bolinho)

1 dente de alho triturado

1 col. (chá) de salsinha picada

Suco de ¼ de limão

PREPARO

Misture todos os ingredientes do recheio.

Depois de temperado, cozinhe os camarões no vapor, escorra e reserve.

Para a massa, misture o arroz quente (para derreter o queijo), o parmesão, a manteiga, o ovo, a salsinha, o sal e a pimenta.

Amasse bem o arroz para formar uma massa homogênea e dar liga.

Coloque a farinha aos poucos, até formar uma massa seca, não pegajosa.

Separe a massa em 16 partes mais ou menos iguais; abra cada uma delas, coloque dois camarões no meio e feche, formando bolinhas.

Frite em imersão, escorra o excesso de óleo em papel toalha.

Sirva com vinagrete



Sururu Ensopado

chef André Palma (Recife - PE)

INGREDIENTES

500g de Sururu limpo
2 tomates pequeno
1 pimentão verde pequeno
1 pimentão amarelo pequeno
1 pimentão vermelho pequeno
1 cebola branca grande
4 dentes de alho
2 limões exprimidos
1 colher de chá de cominho
12 colheres de sopa de colorau
50ml de leite de coco
50ml de Azeite de oliva
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
1 xícara de cheiro verde



PREPARO

Lave bem o Sururu na água com limão. Escorra.

Processe todos os ingredientes verdes, os temperos secos, o azeite e o leite de coco.

Acrescente esse molho ao Sururu e leve ao fogo regando com água até o molusco ficar macio.

Acerte o sal e sirva com pão ou farofa e um bom molho de pimenta.

Poke na versão do Quina

chef André Saburó (Restaurante Quina do Futuro - Recife/PE)

<http://www.quinadofuturo.com.br/>

Foto: Wagner Ramos

INGREDIENTES

400g Filé de atum fresco em cubos

40g Ovas de peixe voador (usar na finalização)

60ml Shoyu

1/3 unidade Pimenta dedo de moça laminada

1/2 ramo Cebolinhas laminadas

15g Gergelim branco torrado

30ml Azeite de pimenta de cheiro

Flor de sal a gosto (usar na finalização)

Pimenta Chili a gosto (usar na finalização)

Azeite de Pimenta de Cheiro (receita para 500ml)

500ml Azeite extra virgem

100g Pimenta de cheiro

PREPARO

Azeite

Colocar o azeite e as pimentas de cheiro sem sementes em um bowl ou pote de vidro para conserva e deixar em banho maria por 20 min. Deixar esfriar naturalmente e depois coar e acondicionar em uma garrafa de vidro.

PREPARO FINAL

Misturar todos os ingredientes em um bowl deixando o azeite de pimenta de cheiro por último.

Finalize com ovas de peixe voador, flor de sal e pimenta chili se desejar.



Ravióli de pele de amêndoa, maçã e truta defumada

chef Ari Kespers (Provence Cottage & Bistrô - Monte Verde / MG)

<https://www.provencecottage.com.br/>

Ravióli

INGREDIENTES

200 ml de leite de amêndoa
7 g de ágar-ágar
1 pitada de sal e outra de açúcar
para balancear o sabor da amêndoa

PREPARO

Ferver o leite com agar-agar, açúcar e sal.
Espalhar depois de engrossar em forma
untada com óleo. Deixar bem fino.
Depois de frio, cortar em discos de 12 cm.



Truta

INGREDIENTES

300 gramas de truta defumada e desfiada
100 ml de suco de limão
150 ml de creme de leite
Sal e pimenta-do-reino
Raspas de limão
Ciboullete bem picado

PREPARO

Misturar a truta e demais ingredientes até formar uma pasta.

Crumble

INGREDIENTES

100 gramas de manteiga
200 gramas de trigo
100 gramas de farinha de amêndoa
Sal e açúcar

PREPARO

Misturar os ingredientes do crumble e assar até dourar.
Deixar esfriar e quebrar em pedaços miúdos.

Outros

INGREDIENTES

1 Maçã bem picada, deixar em molho de suco de limão
100 gramas de creme azedo

MONTAGEM

No fundo do prato colocar o crumble, por cima uma colher de pasta de truta e um pouco de maçã. Depois um pouquinho do creme azedo. Por cima cobrir com o disco de amêndoa. Decorar com flores ou galhinhos de ciboullete.

Tartare de Atum a mexicana

Arian Carneiro de Mendonça (Guia do Lugarzinho)

<https://www.instagram.com/guiadolugarzinho/>

Esta é uma receita de fusão das gastronomias japonesa e mexicana. São sabores intensos perfeitos para serem explorados a dois. O prato e seus acompanhamentos tem diversos contrastes gustativos e texturas. Sem falar da sensualidade de comer com as mãos.

O Tartare de Atum é acompanhado por Guacamole, Sour Cream e Totopos.

Tartare de Atum

INGREDIENTES

Peça de atum fresco com 200g

1 colher de sobremesa de óleo de gergelim

2 colheres de sobremesa de shoyu

PREPARO

Pique o atum em pequenos cubos e reserve em um tigela dentro de outra tigela maior com cubos de gelo.

Misture o óleo de gergelim e o shoyu e deixe marinando enquanto prepara os acompanhamentos.

Guacamole

INGREDIENTES

1 avocado ou 1/2 abacate

1/2 tomate

1/2 cebola

1/2 limão

Cominho em pó a gosto

Sal a gosto

Molho de pimenta a gosto

PREPARO

Pique o tomate em pequenos cubos e reserve em uma peneira sobre uma tigela. Salgue o tomate e deixe escorrendo enquanto realiza as outras preparações. O sal vai desidratar o tomate e o seu sumo vai escorre para a tigela.

Retire a polpa do avocado/abacate e reserve o caroço. Pique o abacate em pequenos cubos e reserve em uma tigela misturado com o sumo do limão espremido.

Pique a cebola em pequenos cubos e adicione na tigela do avocado/abacate. Junte os cubos desidratados do tomate e misture.

Prove a quantidade de sal e ajuste se necessário. Adicione o cominho e gotas do seu molho de pimenta favorito.

Prove e separe a tigela com o caroço sobre a mistura (o caroço, junto com o limão, desacelera o processo de oxidação da fruta).

Sour Cream

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de coalhada seca

2 colheres de sopa de creme de leite

1/2 limão

Sal a gosto.

PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma tigela.

APRESENTAÇÃO

Sirva as 3 preparações em 3 tigelas separadas e um pacote de totopos (tortilhas triangulares) em uma tigela maior.

Coma as 3 preparações sobre as tortilhas alterando entre as 3 ou combinações das mesmas.

Recomendo o tartare sobre o guacamole e sobre o sour cream também.

Bom jantar e uma ótima noite a dois!



Parmentier aux Crevettes

Aurea Teodoro

<https://www.facebook.com/aurea.teodoro1>

INGREDIENTES

Recheio

40g de manteiga sem sal morna
1 cebola cortada em cubinhos
2 dentes de alho
500g de camarões médios
2 camarões GG para enfeitar
100g de palmito picado grosseiramente
100ml de vinho branco seco
50g de tomate pelati
Tomilho, manjericão fresco a gosto
Sal e pimenta moída na hora a gosto

Purê de Batata

500g de batata Asterix
200ml de leite integral
50g de manteiga gelada em cubos
Sal a gosto
50g de queijo Ementhal ralado
50g de queijo parmesão para gratinar



PREPARO

Recheio

Em uma frigideira refogue a cebola e o alho na manteiga morna. Junte os camarões médios (eu prefiro cortá-los ao meio), o tomate, as ervas, o palmito, e quando os camarões estiverem rosados adicione o vinho, e deixe reduzir.

Corrija o sal e a pimenta e reserve.

Em uma frigideira quente, doure os camarões GG e reserve.

Purê de Batata

Cozinhe as batatas sem casca, cortadas em rodela de dois centímetros em água fervendo. Retire quando estiverem bem cozidas. Passe por uma peneira fina, ou por uma passa purê.

Em uma panela, adicione a manteiga gelada, a massa de batata, misture. Incorpore o leite aos poucos, sempre mexendo, até que o purê fique liso. Adicione o queijo emmenthal, misturando bem. Corrija o sal. Deixe esfriar.

MONTAGEM

Em uma Coquete, faça uma fina camada de purê, disponha o recheio de camarões com palmito, cubra com mais purê. Cubra essa última camada com muito queijo parmesão ralado, adicione um camarão GG, e leve ao forno para gratinar. Sirva quente.

Vichyssoise de Ostra com croutons de gengibre

chef Ignácio Peixoto (Bagatelle Rio)

<https://www.bagatelleriodejaneiro.com/>

INGREDIENTES

6 un ostra fresca na concha
2 folhas alga nori
3 un batata média sem casca
2 un talo de alho poró
2 un cebola branca faiada
2 col sopa de manteiga sem sal
300ml creme de leite fresco
1 maço de cebolette
1 un baguete
150 g gengibre sem casca ralado
1 un limão siciliano
Sal e pimenta do reino a gosto
Azeite a gosto para finalização.



PREPARO

Cozinhar as batatas em fogo médio até que estejam macias e próprias para amassar. Reservar.

Refogar as cebolas faiadas em azeite até que fiquem translúcidas.

Adicionar dois terços do alho poró fatiado e refogar junto com a cebola.

Adicionar as batatas amassadas e 100ml de água filtrada. Retirar do fogo e esperar esfriar.

Quando esfriar, bater no liquidificador com o creme de leite. Temperar com sal e pimenta do reino a gosto. Reservar.

Abrir as ostras e separar a carne e a água delas.

Em um panelinha com água fervente, cozinhar a carne das ostras por 15 segundos e depois secar com papel toalha. Reservar.

Croutons

Cortar a baguete em cubos pequenos e tostar com manteiga em uma frigideira em fogo médio até que fiquem dourados. Secar em um papel toalha.

“Empanar” os croutons com gengibre ralado e levar ao forno a 180° por 5 min. Reservar.

FINALIZAÇÃO

Misturar o creme de batatas e alho poró com a água da ostra.

Servir o creme em um bowl ou prato fundo.

Colocar as ostras no centro, os croutons e o alho poró que sobrou por cima.

Temperar com limão siciliano espremido, azeite e cebolette picado a gosto por cima.

DICA: Pode ser servido quente ou frio*

Sopa de Matchá com Lagostim

Carla Saueressig (Especialista em Chás e Infusões, Teablender)

<https://www.instagram.com/alocadocha/>

INGREDIENTES (3 porções)

Lagostim

400g de carne de lagostim

1 pacote de açafrão

3 claras de ovo

30g de manteiga

100g de pão folha crocantes

Sopa de Matchá

50g de arroz japonês

300ml de água

100ml de iogurte

1 colher de sobremesa de leite

1g de kombu

1g de folhas de salsão

1g de matchá culinário



PREPARO

Tempere o lagostim com sal e açafrão. Cozinhe no vapor por 5 minutos. Reserve.

Sopa: deixar 3 horas de molho na água o arroz, a alga kombu e as folhas de salsão. Colocar no fogo até abrir a fervura, desligar o fogo e deixar hidratando mais uma hora. Coar e bater esta água no liquidificador com o iogurte e o leite até atingir uma textura aveludada. Incorporar o matchá e aquecer até ficar morno e servir com os lagostins com os pães de folha crocante por cima.

Baião do Mar

chef Carlos Ribeiro (Restaurante Na Cozinha)

<https://www.nacozinharestaurante.com.br/>

INGREDIENTES (6 pessoas)

200 g de camarões
200 g de lulas picadas
200 g de polvo cortado em cubinhos
1 colher (sopa) de curry em pó
sal e pimenta-do-reino a gosto
3 colheres (sopa) de cebola picada
1 colher (chá) de alho picado
10 colheres (sopa) de leite de coco
4 colheres (sopa) de tomates picados
4 colheres (sopa) de coentro picado
1 colher (sopa) de manteiga
6 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 xícaras (chá) de arroz cozido
2 xícaras (chá) de feijão fradinho cozido
1 copo de leite de coco
2 copos de suco de manga



PREPARO

Numa frigideira, coloque o azeite e a manteiga e deixe aquecer.

Coloque primeiro o polvo, a lula e os camarões e deixe refogando por uns 6 minutos sem mexer para não soltar água.

Em seguida, coloque a cebola, o alho, o tomate, o sal, a pimenta-do-reino e o curry, misture bem e acrescente o leite de coco e o suco de manga.

Deixe levantar fervura e junte o arroz e o feijão. Misture, deixe levantar fervura novamente e coloque o queijo e o coentro. Misture bem e deixe levantar fervura. Tampe e espere mais 3 minutos com o fogo desligado. E está pronto o seu baião do mar!

Jerimum FrevoÉ

chef César Santos (Restaurante Oficina do Sabor - Olinda / PE)
<https://www.instagram.com/oficinadosaborpe/>

Foto: Dante Barros

Jerimum

INGREDIENTES (2 pessoas)

15 camarões médios, pré-cozidos e descascados

4 lagostas médias, pré-cozidas e descascadas

1 colher (sopa) de manteiga

15 ml de azeite

½ cebola cortada em tirinhas

400 ml de calda de maracujá

15g de mostarda

1 colher (chá) de "tempera tudo"

10 sementes de zimbro

1 colher (chá) de endro

1 jerimum jacarezinho de aproximadamente 1 ½ kg

15g de requeijão

PREPARO

Lave a casca do jerimum com esponja. Enxugue e com cuidado corte a parte de cima, tirando uma tampa. Retire as sementes.

Coloque o jerimum (com a tampa) em uma fôrma com um pouco de água. Leve ao forno preaquecido por 30 minutos.

Enquanto isso, prepare o recheio: Aqueça uma panela com a manteiga e o azeite. Junte a cebola e refogue por alguns minutos.

Adicione a calda de maracujá com um pouco de água, a mostarda, o "tempera tudo", o zimbro e endro.

Quando iniciar a fervura, junte os camarões e as lagostas. Mexa de vez em quando até que termine o cozimento. Se precisar, engrosse com um pouco de amido de milho diluído em água fria.

Coloque o creme de camarão e lagosta dentro do jerimum cozido, tampe e sirva com o arroz de coco.

Arroz de Coco

INGREDIENTES

210g de arroz cru

½ cebola pequena

1 dente de alho

15g de margarina

5 ml de azeite de oliva

1 folha de louro

1 tablete de caldo de galinha

400 ml de água quente

1 coco verde (a polpa)

50 ml de leite de coco



PREPARO

Triturar o alho e a cebola no liquidificador. Aqueça uma panela com o azeite e a margarina. Junte a mistura de cebola e refogue por alguns minutos. Acrescente o arroz, o louro, o caldo de galinha e misture um pouco. Junte a água e deixe o arroz cozinhar.

Quando o arroz estiver quase no ponto, coloque a polpa do coco verde, o leite de coco e deixe finalizar o cozimento.

Camarão com Pesto de Pistache (Gamberi al pesto di pistacchi)

chef Cris Maccarone

<https://www.instagram.com/crismaccarone/>

INGREDIENTES

300g de camarão médio limpo

Sal

Pimenta

Suco de limão siciliano

Azeite de oliva

Pesto

150g de pistache sem casca e sem pele sem estar torrado

20g de queijo parmesão ralado

Raspas de ½ limão siciliano

½ dente de alho picado

70ml de azeite de oliva

70ml de água

Sal e pimenta a gosto

PREPARO

Pesto

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Acerte o sal e a pimenta e reserve.

Camarão

Tempere o camarão com sal, pimenta e um pouco de suco de limão.

Salteie em uma frigideira quente com azeite de oliva.

Sirva quente com o pesto frio.



Calamar - Lula na brasa com salsa criolla

chef Dagoberto Torres (Baru Marisqueria - SP)

<http://www.barumarisqueria.com/>

Foto: Rogerio Voltan

INGREDIENTES (4 pessoas)

400 g de Lula limpa (sem vísceras)

30 ml de Óleo de cebolinha

Salsa Criolla

3 g de Sal para churrasco

Salsa Criolla

50 g de Cebola roxa em juliana

3 g de Pimenta dedo de moça sem sementes

3 g de Coentro

50 ml de suco de limão

2 g de Sal



PREPARO

Cortar a cebola em juliana, colocar em um bowl, a adicionar a pimenta cortada em tirinhas, o coentro bem picado, o suco de limão e o sal.

Misturar e reservar na geladeira.

Óleo de cebolinha

INGREDIENTES

100 ml de Óleo

50 g de Cebolinha

2 dentes de alho

1 pitada de cominho.

PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura homogênea e reservar na geladeira.

PREPARO FINAL

Primeiro faça cortes transversais na lula como se fosse fazer anéis, mas sem cortar totalmente, para que ela continue inteira. Tempere com o óleo de cebolinha e o sal para churrasco. Coloque na grelha da churrasqueira previamente aquecida e cozinhe de 4 a 5 minutos.

Pincele novamente com o óleo de cebolinha, retire da grelha, coloque no prato e finalize com a salsa criolla por cima.

Buen provecho!

Truta Salmonada no Papillote

chef Dalton Rangel

<http://www.daltonrangel.com.br/>

INGREDIENTES

1 filé de Truta Salmonada
1/2 cebola roxa em lâminas finas
1/2 tomate sem semente cortado em meia lua
6 azeitonas roxas sem caroço cortadas em quatro pedaços
4 aspargos fatiados ao meio
1 limão siciliano fatiado bem fininho
20 ml de espumante
20 ml de azeite de oliva
Sal à gosto
Raspas de limão
Manjericão e Dill para decorar



PREPARO

Tempere o peixe com raspas de limão e sal.

Abra o papel alumínio numa assadeira, no centro dele coloque a cebola, o tomate, as azeitonas, o limão fatiado, o azeite, o aspargo e os filés de peixe em cima.

Levante o papel alumínio, banhe com espumante e feche, fazendo um envelope e leve ao forno à 180° por aprox. 15 minutos.

Após tirar do forno, finalize com dill e manjericão.

Duo de Vieiras com Gel de Manga e Sorbet de Beterraba

chef Dijalma Boa Sorte (Grande Hotel São Pedro - Hotel- escola Senac)

<http://www.grandehotelsenac.com.br/br/sao-pedro>

INGREDIENTES

300g Vieiras Canadenses sem coral

200g Manga Tommy descascada

60ml Azeite extra virgem

2g Goma xantana

2g Agar Agar

100g Massa Filo

300g Beterraba assada cortada em cubos pequenos

80ml Água filtrada

60ml Suco de limão siciliano

70g Açúcar refinado

40g Clara de ovo pasteurizada

20ml Vinagre de Jerez

30ml Creme de leite fresco

40g Coalhada seca

25ml Rum (para flambar)

Sal refinado, pimenta do reino e tomilho a gosto

PREPARO

Vieiras

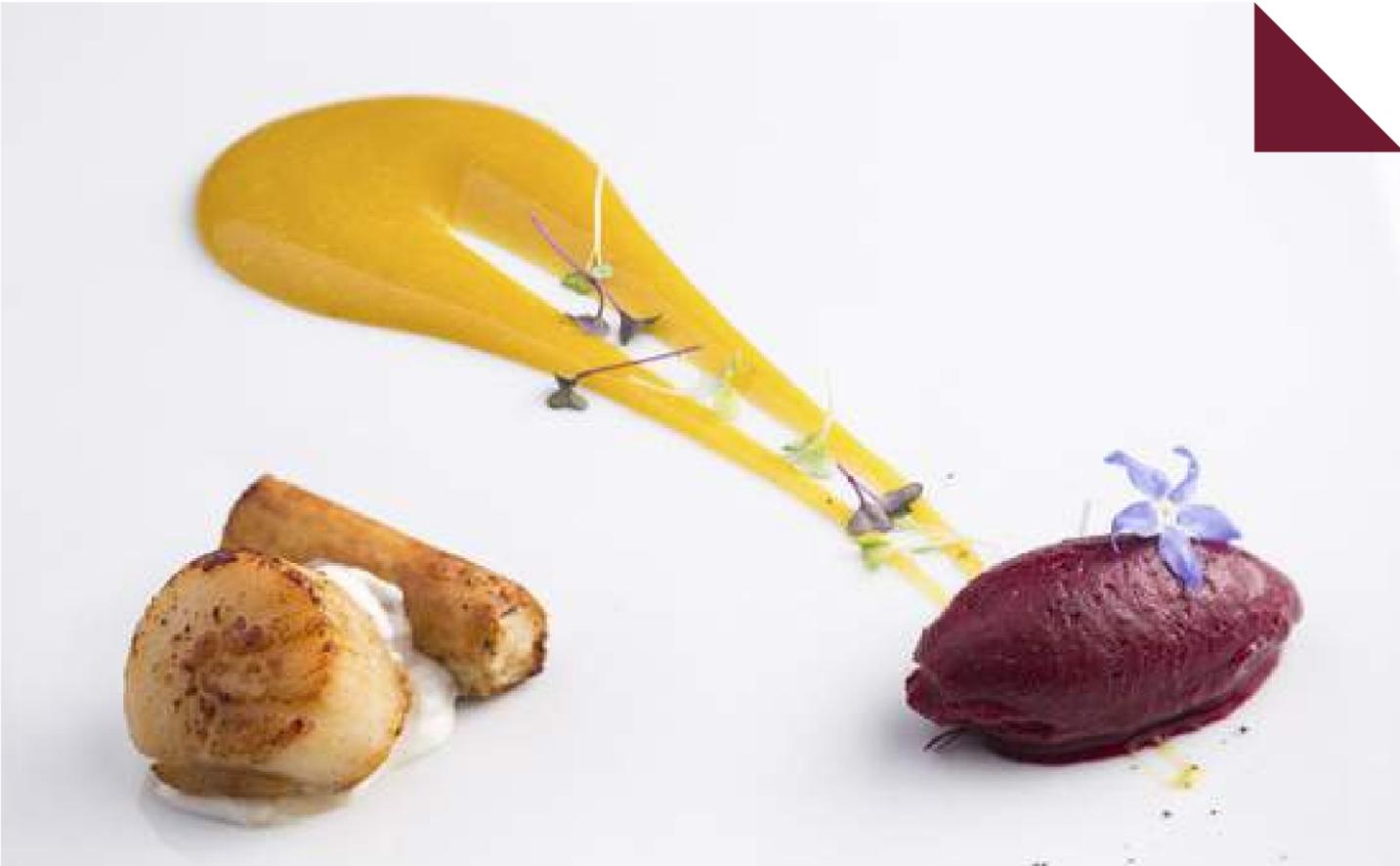
Em um processador, triture 100g de vieiras com sal, pimenta do reino e o creme de leite fresco. Processe até ficar homogêneo, enrole em plástico filme para que fique em formato cilíndrico, congele.

Quando estiver congelado, envolva com camadas de massa filo e corte em pequenos tubos de aproximadamente 5cm de comprimento. Reserve na geladeira.

Tempere as vieiras que restaram com sal e pimenta do reino.

No momento de servir, deixe uma frigideira muito quente e sele as vieiras rapidamente dos dois lados com um fio de azeite extra virgem (precisam ficar bem douradas, é muito importante que seja bem rápido e bem quente, para não perdermos a textura das vieiras). Flambe com rum.

Após as vieiras inteiras, doure os rolinhos que foram feitos com as vieiras processadas e massa filo (esses podem ser em fogo brando, para que a massa fique bem crocante).



Gel de Manga

Em um liquidificador, processe a manga descascada com 20ml de suco de limão siciliano, sal, pimenta do reino, agar agar, goma xantana e tomilho. Leve para cozinhar, mexendo sempre, até atingir a temperatura de 96°C - formará um creme brilhante. Verta o creme sobre um banho maria invertido (com gelo) até que fique gelatinoso. Bata novamente no processador e peneire. Deixar na geladeira até o momento de servir.

Sorbet de Beterraba

Com o auxílio de um mixer, bata a beterraba, a água, o açúcar, o restante do limão siciliano, sal (uma pitada), clara de ovo pasteurizada, 20ml de azeite extra virgem e o vinagre de Jerez. Deve ficar bem homogêneo. Deixe descansar na geladeira por quatro horas.

Após esse tempo, leve para uma sorveteira até atingir a textura desejada. Caso não possua uma produtora de sorvete, congele essa mistura e bata em um processador. Repita o processo de congelar e bater, por pelo menos três vezes ou até atingir a textura de sorvete.

MONTAGEM

Para a montagem dos pratos, é fundamental que o gel de manga e o sorbet de beterraba, estejam prontos. Sele as vieiras e finalize os pratos com a coalhada seca (embaixo do duo de vieiras), flores comestíveis e um pouco de flor de sal, conforme a foto.

Ostras, manga, gengibre, red curry

chef Fabio Espinosa (Restaurante K O K e do Bistrot Mamma Lu – Joinville/SC)

<https://www.instagram.com/bistrotmammalu/>

INGREDIENTES (2 porções)

1 dúzia de ostras frescas

1/4 de manga

1/4 de cebola roxa pequena

4 talos de coentro recém nascido

Suco de um limão tahiti

1 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de chá de red curry em pasta

1 colher de chá de nampla

1 colher de sobremesa de mascavo

PREPARO

Abra as ostras. Se preferir, pode bafejar. Reserve. No caso do bafo, coloque imediatamente em água gelada.

Em um bowl coloque o suco de limão, o nampla, o curry e o mascavo, misture bem e acrescente, cebola, metade do coentro, gengibre e macere bem. Coloque a manga, misture e leve ao freezer por 10 minutos.

Prepare um prato grande com gelo ou sal grosso. Disponha as ostras e cubra com a mistura.



Receita Mariscos na pedra

chef Fábio Vieira (Restaurante Micaela - SP)

<https://www.restaurantemicaela.com.br/>

Foto: Wellington Nemeth

INGREDIENTES (2 pessoas)

12 mariscos

1 colher (sopa) generosa de manteiga sem sal

1 colher (sopa) de cebola roxa brunoise

2 colheres (sopa) de tomate concassé

1 dente de alho amassado

1 colher (sopa) de pimentão tostado (coloque-o na chama do fogão e em seguida retire a pele). Use as três cores

1 colher (café) de páprica defumada

1 galho de tomilho

2 folhas de louro

2 doses de cachaça

Sal a gosto

Cheiro verde a gosto

PREPARO

Em uma frigideira, aqueça a manteiga para puxar o alho.

Em seguida, os demais ingredientes, rapidamente.

Coloque por último a cachaça e os mariscos.

Não flambe a cachaça de início, pois os mariscos encharcados devem ir para uma grelha ou pedra bem quente. Deixe-os por um minuto e volte-os para a frigideira, terminado a cocção e flambando a cachaça. Acerte o sal e acrescente o cheiro verde. Sirva-os com vinho branco, rosé ou espumante bem fresco.



Vieiras grelhadas TT

chef Gustavo Rozzino (TonTon Restaurante - SP)

<http://www.tontonsp.com.br/>

Foto: Lucas Terribili

INGREDIENTES (4 porções)

16 vieiras

2 alfaces mini romana

50ml azeite

30grs de manteiga sem sal

200ml de fumê de gengibre

100grs de bacon de boa qualidade
cortado em brunoise e fritos até
crocante. (de preferencia artesanal)

Ciboulete cortada bem fininha

1 Pera Williams cortadas em meia lua

1 Mixer para emulsionar o fumê.

(Ovas de tobiko opcionais)



PREPARO

Coloque o fume de gengibre em uma panelinha em fogo baixo para esquentar. Deve ficar morno e não ferver de maneira nenhuma.

Em uma frigideira de fundo grosso bem aquecida, coloque um pouco de azeite e os corações de alface cortados ao meio para grelhar, vire de lado e já disponha no prato, na mesma frigideira coloque um pouco mais de azeite e as vieiras, espere 30 segundos e coloque a manteiga, quando dourar vire de lado e desligue a frigideira. Espere 30 segundos e as coloque nos pratos ao lado do alface.

Coloque flor de sal sobre o alface e as vieiras (usamos Maldon salt).

Polvilhe o bacon sobre o alface.

Intercale as vieiras com as peras.

Emulsione o Fume e regue o prato com sua espuma e um pouco do caldo.

Coloque a ciboulete e sirva imediatamente com uma colher.

Fume de gengibre

500ml de Fumê de peixe

50g de gengibre (1 pedaço grande descascado com a ajuda de uma colher).

½ Cebola fatiada

100ml de Pastis

150ml de creme de leite fresco

1 colher de chá de amido de milho

PREPARO

Refogue a cebola em uma panela pequena, adicione o Pastis e flambe. Adicione o fumê de peixe.

Aqueça o fumê em fogo baixo, separe uma pequena quantidade de caldo em um copo ou bowl, junte o amido de milho e mexa bem com um fuet para misturar bem, adicione de volta a panela.

Rale o gengibre em ciam de um pano limpo e esprema seu suco, junte o creme de leite.

Deixe reduzir por 1/3.

Reserve.

Fume de peixe

Cabeça e espinha de peixe bem lavada, sem sangue, sem barbatanas e/ou aparas de peixe banco.

1 erva doce

1 alho porro

1 cebola branca

1 talo de salsa

1 ramo tomilho

1 pedaço gengibre

1 dedo de moça.

Água fria

PREPARO

Em uma panela alta, coloque o peixe e as carcaças, e os demais ingredientes, cubra com água fria e levante fervura, assim que começar a ferver abaixe o fogo, deixe cozinhar por 30 min em fogo baixo e desligue. Espere decantar e com uma concha, passe para uma panela pequena, sem remexer a panela para não levantar detritos.

Crudo - crudo de salmão com batata roxa doce, pimenta biquinho ao perfume de limão siciliano e lâminas de amêndoas tostadas

chef Islany Pereira (Gusto

Cucina) <https://www.instagram.com/gustocucinario/>

Foto: Tomas Rangel

INGREDIENTES

100g de salmão

20g de batata roxa doce

5g pimenta biquinho

10g cebola roxa

10ml suco de limão taiti

3g sal

10ml azeite

5g amêndoas

4 pedras de gelo

Coentro em folhas

Pimenta do reino

Raspas de limão siciliano



PREPARO

Cortar o salmão em cubos pequenos.

Cortar a cebola roxa em juliene e deixar de molho em água com gelo por 10 minutos, escorrer e secar com papel toalha.

Cozinhar a batata doce com casca, descascar e cortar em cubos pequenos proporcional ao salmão.

Desfolhar o coentro e cortar levemente sem bater.

Em um bowl misturar o salmão, a cebola roxa, suco de 1 limão taiti, raspas de limão siciliano a gosto, coentro, sal, pimenta do reino, pimenta biquinho, 4 pedras de gelo e deixar marinar por 6 minutos misturando de vez em quando. Quando o peixe estiver marinado, adicionar a batata doce roxa, acertar o sal.

Finalizar montando em um prato fundo ou mini bowl, colocar um pouco do caldo que se formou da marinada, acrescentar as lâminas de amêndoas torradas por cima e brotos de sua preferência na decoração.

Garoupa na frigideira com purê de feijão branco e chocolate branco

chef Ivan Achcar (EGG Escola de Gestão em Negócios da Gastronomia)

<https://negociosdagastronomia.com.br/>

INGREDIENTES

2 tranches de garoupa de 120g cada

30g de manteiga

50ml de vinho branco

1 ramo tomilho

30g de purê de tomate

Purê

100g de feijão branco

1 folha de louro

15g de bacon

30g de chocolate branco

Sal e pimenta branca

Finalização

½ limão

Brotos de coentro

Gergelim preto torrado



PREPARO

Purê

Deixe o feijão de molho da noite para o dia. Cozinhe o feijão com sal, folha de louro e o bacon até que esteja completamente macio. Escorra o feijão, descarte o louro e o bacon, bata em um liquidificador para obter um purê, passe o purê de feijão por uma peneira fina para eliminar as peles. Leve a uma panela e aqueça o purê para que reduza e fique mais firme. Corrija o sal e a pimenta. Antes de servir com o purê quente monte com o chocolate branco para obter uma textura aveludada.

Peixe

Tempere o peixe com sal e pimenta e em uma frigideira de fundo grosso e aquecida comece a selar os tranches com manteiga. Adicione manteiga aos poucos e com uma colher recolha manteiga quente do fundo da frigideira e despeje sobre o peixe em movimentos contínuos. Controle a temperatura para que a manteiga não queime. Retire o peixe um ponto antes do ideal, junte o purê de tomate e o tomilho, aguarde um instante para que o purê pegue no fundo da frigideira e em seguida deglanceie com o vinho branco. Volte com os tranches para a frigideira para que peguem esse sabor do fundo de panela. Sirva os tranches sobre o purê de feijão branco, decore com brotos de coentro, gergelim preto torrado e raspas de limão.

Arroz Amado - Arroz de camarões grelhados ao bisque cítrico, picadinho de aspargos verdes, cubinhos de tomates e chips de banana verde.

chef Joca Pontes (Restaurantes Ponte Nova e Villa Cozinha de Bistrô - Recife)

<http://www.restaurantepontenova.com.br/>

INGREDIENTES (4 pessoas)

200g de arroz Basmati

2 dentes de alho picados

½ cebola branca picada

120g de tomate em cubinhos

1 colher de café de gengibre ralado

50ml de vinho branco

100g de molho de tomate

350ml de caldo de camarão (batido com as cascas)

1 limão verde (raspas e sumo)

660g de camarões grandes com casca e sem cabeça

8 hastes de aspargos verdes (4 cortados em rodela e 4 inteiras)

Coentro, salsinha e cebolinha picados

1 banana-da-terra verde



PREPARO

Refogar o alho, a cebola, o tomate e o gengibre. Adicionar o arroz cru e mexer bem.

Colocar o vinho branco, depois o molho de tomate e o caldo do camarão.

Temperar com sal e pimenta do reino, tampar a panela e deixar cozinhar em fogo médio por 12 minutos aproximadamente.

Finalizar com os aspargos em rodela, as ervas frescas picadas, o sumo do limão e as raspas.

Numa frigideira antiaderente, grelhar os camarões e os aspargos no azeite.

Cortar as bananas em finas fatias e fritar em óleo quente até ficarem douradas.

Montar num prato fundo com o arroz embaixo, os camarões e o aspargo por cima, finalizar com os chips de banana.

Arroz de alho-poró, rúcula, molho de ostra e espetinho de camarão

chef Juliana Faingluz (Kith Restaurante - SP)

www.kithrestaurante.com.br

Foto: Tadeu Brunelli

INGREDIENTES (1 porção)

100g de arroz cozido
60g de alho-poró cortado em rodela
20g de manteiga
20g de rúcula
30ml de molho de ostra
15g de amendoim
200ml de caldo de camarão
4 camarões rosa pequenos
1 palito para churrasco
1 limão siciliano

Caldo de camarão

500g de cabeça de camarão
3l de água filtrada
1 cenoura cortada em rodela
1 cebola grande cortada em cubos
½ talo de salsão em cubos
1 talo de alho-poró em rodela
1 folha de louro
Azeite de oliva

PREPARO

Caldo de camarão

Em uma panela com azeite, doure as cabeças de camarão, coloque o conhaque na panela, flambe as cabeças e retire da panela, reserve. Coloque os legumes, deixe refogar até dourar. Volte as cabeças de camarão, cubra com água e deixe cozinhar em fogo médio/baixo por 20 minutos, sempre limpando a superfície.

Arroz

Corte o alho-poró ao meio, em seguida corte em tirinhas finas, passe pela farinha e reserve. Em uma frigideira em fogo médio coloque a manteiga e o alho-poró, deixe murchar, adicione o caldo, deixe reduzir por alguns instantes, adicione o molho de ostra, acrescente o arroz, deixe secar e pegar um pouco na frigideira. Adicione meia concha de caldo para soltar, acerte o sal se necessário. Coloque os camarões no espeto, tempere com sal e coloque na grelha, deixe grelhar 1 minuto de cada lado em fogo médio/alto.

FINALIZAÇÃO

Em uma panela com óleo, frite rapidamente as tiras de alho-poró, até ficarem levemente douradas, reserve. Finalize o arroz com amendoim e a rúcula, sirva com o espetinho de camarão, raspas de limão siciliano e o crocante de alho-poró por cima.



crocante de alho-poró

1 talo pequeno de alho-poró
100g de farinha de trigo

Po-boy metido a besta - sanduíche caprichado de camarões e avocado

Larissa Januário (Sem Medida)

<http://semmedida.com/>

INGREDIENTES (para 2 sanduíches)

1 avocado maduro

Azeite

Suco de 1 limão

300g de camarão rosa médio (limpo e sem casca)

1/2 cebola roxa (ou 1 pequena)

2 ramos de coentro (sim, aceite)

2 broas de milho aerosas

Páprica picante (ou não) a gosto

Pimenta dedo-de-moça picada a gosto

Sal a gosto



PREPARO

No mixer ou batedeira bata a polpa do avocado com o suco de metade do limão e vá colocando o azeite em fio (sem parar de bater) até obter um creme aerado. A ideia é que fique com a textura de uma maionese. Acerte o sal e reserva na geladeira.

Em uma panela aqueça a água suficiente para cobrir a quantidade de camarão. Em paralelo, prepare uma cumbuca com água e gelo. Quando a água ferver, coloque os camarões, assim que eles mudarem de cor (ficarem esbranquiçados), retire e transfira para a bacia com água gelada. Esse processo vai interromper o cozimento deixar os camarões com uma textura FABULOSA.

Em outro recipiente coloque a cebola cortada em tiras finíssimas, as folhas de coentro e o resto do suco e limão. Tempere com sal, pimenta dedo-de-moça e páprica.

Monte o sanduíche passando na base da broa o creme de avocado, sobre ele coloque MUITOS camarões e por cima de tudo a salsa picante de coentro e cebola. Pronto! Coma com uma cerveja gelada maravilhosa ou um vinho branco. Se você não for esganado como eu, essa quantidade de camarão pode render mais de 2 sandubas. Mas uma das características que define o po-boy é que ele é LOTADO.

Arroz caldoso de Camarão, Frango, Coco dourado e Baru

chef Márcia Pinchemel (consultoria - Goiânia)

<https://www.instagram.com/marciapinchemel/>

INGREDIENTES

200g camarão congelado Santana s/
veinha, 33/40

1 limão em caldo

150g sobrecoxa de frango s/pele e osso,
picado

5 colheres de sopa de alho picado

6 colheres de sopa de cebola picada

sal a gosto

Óleo de coco extra virgem a gosto

50 ml cachaça

1 colher de chá de gengibre

1 colher de sobremesa de curry

1 colher de sopa de açafrão da terra

1 pimenta dedo de moça s/semente picada

2 lts. +/- caldo de camarão quente

300g de arroz agulhinha

4 c. sopa de pimentão vermelho em cubos

4 c. sopa de pimentão amarelo em cubos

30 g de coco ralados secos

70g de Baru triturado grosseiramente (considerado o Viagra do Cerrado).
pode ser substituído por castanha de caju

3 colheres de coentro fresco picado

4 quiabos inteiros cozidos a vapor para decorar



PREPARO

avar o camarão, colocar num bowl com água e caldo do limão, deixar por alguns minutos, retirar, deixar escorrer a água numa peneira, colocar num bowl e temperar com sal, alho, pimenta e gengibre. Reservar o caldo de camarão.

Higienizar o frango picar em cubos médios, temperar com alho, sal, pimenta. Reservar.

Numa frigideira anti aderente quente, colocar o baru triturado e o coco ralado, homogeneizar, deixar dourar. Reservar a farofa.

Numa wok adicionar o óleo de coco, a cebola, alho, restante da pimenta, açafrão da terra, curry, deixar por alguns minutos no fogo, saltear o camarão e tirá-lo da panela para parar o cozimento.

Na mesma wok adicionar o frango, deixar incorporar os temperos, saltear bem, flambar com a cachaça, adicionar o arroz, mexer por alguns minutos, adicionar aos poucos o caldo de camarão quente, incorporar os pimentões, cozer sempre adicionando o caldo, quando estiver cozido "al dente", adicionar os camarões deixar por uns 3 min., desligar e adicionar a farofa de baru com coco ralado e o coentro. Servir imediatamente.

MONTAGEM

Serve dois pratos bem, colocar o arroz caldoso, finalizar com 2 quiabos inteiros em cada prato. Servir imediatamente.

Plancha de Frutos do Mar

chef Marcos Livi (Companhia de Gastronomia e Cultura – Parador Hampel , C 6 Burger , Napoli Centrale Pizza, Bioma Pampa , Verissimo Bar, Quintana Bar, Bar Botica e Officina Market.)

<https://www.instagram.com/marcoslivi/>

INGREDIENTES

200g Arroz branco cozido

30g Polvo (anéis)

50g Camarão com rabo

100 Lula (anéis)

130g Saint peter (filé)

60g Mexilhão (1/2 casca)

50g Batata em conserva

60g Alho confitado

50g Cebola Caramelizada

200 ml Azeite

5g de Cebolinha picada

Sal a gosto

PREPARO

Grelhe o saint peter e os frutos do mar. Em um ramequim oval coloque azeite e os frutos do mar grelhados.

Disponha a cebola, alho e a batata. Regue azeite e finalize com salsinha picada. Sirva com arroz branco.

Alho confitado

INGREDIENTES

4 cabeças de alho

300 ml de azeite de oliva

20g de Tomilho

Sal fino a gosto

PREPARO

Corte a cabeça do alho ainda com casca ao meio para dividir os dentes. Posicione em uma vasilha o alho com os dentes para cima, destalhe o tomilho e polvilhe por cima do alho. Regue com azeite e acrescente o sal fino a gosto. Leve ao forno a 180 graus por 20 minutos.

Batatas ao murro

INGREDIENTES

1 kg de batata coquinho
300 ml de azeite
100g de sal grosso
30g de alecrim

PREPARO

Lave as batatas, desfolhe os ramos de alecrim e deposite tudo em uma vasilha, regue com azeite e finalize com sal grosso. Leve ao forno a 180 graus por 30 minutos.

Cebola Caramelizada

INGREDIENTES

½ kg de cebola (as menores possíveis)
120g de açúcar cristal
15g de sal
200 ml de azeite
200 ml de vinagre

PREPARO

Descasque a cebola, deposite elas inteiras em uma travessa, acrescente o azeite, polvilhe com açúcar, sal e o vinagre.

Leve ao forno a 180 graus por 15 minutos.



Tartare de Atum

chef Andréa Tinoco (Restaurante Pato com Laranja - RJ)

<http://andreatinoco.com.br/>

Foto: Beto Roma

INGREDIENTES

100g Atum
1 colher de chá de Azeite extra virgem
100g de abacate maduro e firme
Farofa de cebola crocante
1 Limão
80ml Vinagrete de gengibre
Sal e pimenta do Reino
Brotos

Farofa

INGREDIENTES

1 Cebola
200g Farinha panko
Sal
200ml Óleo de canola

PREPARO

Corte a cebola em cubos pequenos e reserve.
Aqueça uma frigideira com o óleo.
Adicione a cebola e deixe fritar.
Acrescente a farinha panko e mexa até que fique dourada.

Vinagrete de Gengibre

INGREDIENTES

1 colher de sopa de molho de soja light
½ dente de alho bem socado
½ colher de chá de gengibre ralado
2 colheres de chá de vinagre de maçã
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa de óleo de gergelim
Sal marinho
Pimenta-do-reino moída na hora

PREPARO

Corte o atum em cubos pequenos. Tempere com sal e pimenta a gosto.
Regue com o azeite. Reserve na geladeira. Corte o abacate em cubos pequenos e tempere com o limão. Reserve.

MONTAGEM

Coloque o abacate em um prato fundo, com o auxílio de um aro. Cubra até a metade do aro. Adicione o atum até o que o aro esteja preenchido. Desenforme delicadamente, para que não desmonte. Despeje o vinagrete ao redor da preparação. Finalize com a farofa de cebola por cima e brotos. Sirva com torradas



PREPARO

Misture em um bowl todos os insumos para o vinagrete de gengibre e reserve.

Sopa Thai de Camarão

Patricia Abbondanza (Dedo de Moça)

<http://dedodemoca.net/>

INGREDIENTES (6 pessoas)

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

½ unidade de cebola picada grosseiramente

1 dente de alho picado grosseiramente

3 xícaras (chá) de abóbora japonesa descascada, cortada em cubos

400 ml de leite de coco light

400 ml de caldo de legumes

2 colheres (sopa) de gengibre ralado e espremido (utilizar apenas o suco)

1 colher (sopa) de pimenta fresca vermelha sem sementes, cortada em cubos

300g de camarão cinza médio

2 colheres (sopa) de suco de limão

Sal e pimenta do reino a gosto

2 colheres (sopa) de coentro fresco picado



PREPARO

Em uma panela, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue a cebola e o alho até dourar levemente. Junte a abóbora e refogue até começar a dourar.

Adicione o leite de coco e o caldo de legumes e deixe cozinhar com a panela tampada até que a abóbora esteja macia.

Transfira para o liquidificador e bata até formar um creme liso.

Tempere os camarões com sal e pimenta do reino.

Volte o creme para a panela e adicione o suco de gengibre e a pimenta.

Aqueça até começar a ferver. Junte o camarão e o suco de limão.

Cozinhe por mais 5 minutos em fogo médio.

Tempere com o sal e retire do fogo.

Adicione o coentro picado e sirva em seguida.

DICA

Pode substituir o camarão por peixe branco como o robalo, namorado ou badejo.

Salada de Polvo

Patty Martins (Aqui na Cozinha)

<http://www.aquinacozinha.com/>

INGREDIENTES

400 g de tentáculos de polvo

1/2 cebola cortada

1 folha de louro

1 colher (de chá) de pimenta do reino
em grãos

1/2 xícara (de chá) de água

1/2 cebola roxa média cortada em
fatias finas

250 g de tomate grape (ou cereja pequeno)

Coentro picado (usei 3 colheres de sopa)

Suco de 1/2 limão (umas 3 colheres de sopa)

1 pitada de pimenta do reino moída na hora

3 colheres (de sopa) de azeite de oliva extra virgem

Sal a gosto (usei 1 colher de chá rasa)



PREPARO

Coloque na panela de pressão o polvo, a cebola, a pimenta em grãos e 1/2 xícara de água. Feche a panela e leve ao fogo. Assim que a panela começar a chiar, conte 8 minutos. Tire a pressão e depois de morno, corte o polvo em pedacinhos.

Misture ao polvo cortado, 1/2 cebola roxa cortada em fatias finas, 250 g de tomate grape, coentro picado a gosto e misture tudo muito bem. Tempere com o suco de 1/2 limão, pimenta do reino moída na hora, azeite de oliva extra virgem e sal a gosto. Misture novamente e deixe na geladeira tampada por 1/2 hora e só depois sirva.

Sirva geladinha.

Camarão no purê de moranga

chef Pedro Siqueira (Restaurante Puro - RJ)

<http://www.purorestaurante.com.br/>

Foto: Rodrigo Azevedo

INGREDIENTES

250 g de camarão VG limpo
200 g de abóbora cambocha
30 g de alho
250 g de cebola
100 ml de creme de leite
Limão a gosto
Sal e pimenta a gosto
50 ml de azeite de oliva
10 g de manjeriço
1g de ciboulete
Broto



PREPARO

Purê de moranga

Refogue o alho e a cebola com azeite e, em seguida, entre com a abóbora. Acrescente o caldo de legumes e deixe até cozinhar. Bata no liquidificador somente a abóbora, sem o caldo.

Refogado

Prepare um refogado de alho e cebola com bastante azeite, feito lentamente.

“Nosso catupiry”

Bata o creme de leite como se fosse fazer um chantilly. Quando estiver no ponto de creme, acrescente o suco de limão e o sal.

Azeite de ervas

Pique um pouco das ervas e acrescente o azeite.

Camarão

Grelhe o camarão.

MONTAGEM

Disponha o purê no prato e coloque o camarão por cima. Adicione um pouco do refogado e, em seguida, o azeite de ervas. Por último, coloque o “nosso catupiry”. Decore com brotos e lâminas de abóbora grelhada.

Vieiras ao Saquê com farofa de castanhas e pickles de rabanete

chef Marcos Sodré (Sawasdee Bistrô - RJ)

<http://www.sawasdee.com.br/>

Foto: Thiago Sodré

Farofa de castanhas

INGREDIENTES

1 col sopa Manteiga

1 Alho picado

Folhas de manjericão

2 col de sopa de castanhas trituradas

1/2 xic Panko

Sal

PREPARO

Aqueça uma panela, derreta a manteiga e refogue o alho dourando levemente, adicione as folhas de manjericão, as castanhas e o panko, mexa sem parar até dourar levemente.

Picles rabanete

INGREDIENTES

2 rabanetes cortados em fios

1 col sopa de vinagre de arroz

1 col sopa de açúcar

1 col sopa de água

1 pitada de sal

PREPARO

Misturar tudo e reservar

Vieiras

INGREDIENTES

4 vieiras Sal e pimenta

1 col sopa de saquê

Azeite.



PREPARO

Tempere as vieiras com saque, sal e pimenta.

Aqueça uma frigideira e coloque um fio de azeite e frite as vieiras rapidamente dos dois lados.

Monte o prato com um pouco de farofa de um lado, as vieiras enfileiradas, o pickles por cima das vieiras e brotos de rabanete temperados com azeite e sal.

Obs: Se quiser incrementar ainda mais o prato coloque um pouco de chutney de abacaxi.

Chutney de abacaxi

INGREDIENTES

1/2 xic pimentão amarelo picado

3 dentes de alho picados

1 pimenta dedo de moça picada

1 xic de abacaxi picado

3 col sopa vinagre de arroz

2 col sopa açúcar

1 col chá de sal

1 pedaço de gengibre

PREPARO

Cozinhar tudo em fogo baixo até chegar no ponto de geléia.

Torradinhas crocantes de atum e salmão

chef Philippe Martins (Seu Vidal sanduicheria - RJ)

<https://www.seuvidalsanduicheria.com.br/>

INGREDIENTES

100g salmão limpo

100g atum limpo suco de

2 limões

1 folha de massa de harumaki

200g cream cheese

30g ervilha de wasabi

1 un pão australiano

Molho de pimenta sriracha a gosto

Cebolinha a gosto

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto



PREPARO

Divida o atum e o salmão em 2 tiras ao comprido cada. Tempere-os com um pouco de sal e pimenta.

Abra a massa de harumaki numa superfície limpa e coloque uma tira de salmão e uma de atum em uma de suas pontas (de preferência a mais próxima de você para facilitar na hora de enrolar).

Em seguida, adicione ao longo e em cima das tiras o cream cheese e a cebolinha. Depois, coloque a outra tira de salmão em cima da primeira de atum e a de atum em cima da primeira de salmão para dar um efeito bonito no prato.

Passa um pouco de cream cheese na ponta contrária da massa de harumaki (para fazer o papel de uma "cola" na hora de fechar) e vá enrolando delicadamente até fechar o roll.

Frite o roll em óleo a 180° até dourar. Corte delicadamente no tamanho desejado e reserve. Obs: usar uma faca bem amolada para não quebrar a massa.

Para o sour cream, misture o cream cheese e o suco de limão até que fique homogêneo.

Corte o pão com o auxílio de um aro e aqueça uma frigideira. Deixe o pão tostar por igual dos dois lados.

MONTAGEM

Para a montagem, coloque uma gota de sour cream nas torradinhas para fixar o crocante de atum e salmão. Depois, decore com mais algumas gotas de sour cream, ervilha de wasabi, o molho de pimenta Sriracha e cebolinha para finalizar.

Dueto Mar e Terra - Salmão Marinado , Fatias Crocantes de Pães com Chocolate , Mousse de Frango , Frutas Flambadas e molho de Vinho e Mel

chef Silvonei Souza (NH Curitiba The Five - Curitiba)

<https://www.nh-hoteles.pt/hotel/nh-curitiba-the-five>

Essa receita é dividida em quatro partes. Veja abaixo.

Pão de Chocolate

INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo
2 xicara de leite morno
3 ovos
2 colheres de chá de açúcar
½ de copo de óleo
1 pitada de sal
1 xicara de chá de chocolate em pó
100 g de margarina
Chocolate branco
1 colher de mel
1 colher de nozes
2 colheres de canela em pó

Salmão Marinado

INGREDIENTES

1 filé de salmão
1 kg de sal
1 kg de açúcar
50 gr de pimenta do reino em grãos
15 g de dill picado

PREPARO

Limpe o salmão, divida-o em dois grandes filés e retire os espinhos. Reserve.

Em um bowl misture: sal, açúcar, dill picado e pimenta em grão grosseiramente.

Em uma travessa, espalhe uma camada com a metade da mistura e coloque o salmão por cima.

Cubra o salmão com o restante da mistura sem deixar nenhuma parte descoberta. Cubra com papel firme bem fechado e coloque na geladeira por 24 horas. No dia seguinte, lave bem o filé em água corrente e fatie em camadas finas.

PREPARO

Dissolva o fermento no leite morno e adicione os ovos , açúcar , óleo e a pitada de sal.

Aos poucos coloque a farinha de trigo e amasse com a mão até a massa não grudar mais.

Adicione 1 xicara (chá) de chocolate em pó e amasse bem uniformizando o máximo possível.

Abra a massa e passe a margarina. Depois jogue o chocolate branco o mel e as nozes picada por cima.

Corte o rolo ao meio no sentido vertical.

Com a parte de dentro pra cima faça uma trança.

Deixe crescer e leve ao forno por mais ou menos 45 minutos.

Mousse de Frango

INGREDIENTES

1 peito de frango
1 cebola
250 gr de cream cheese
Alho, sal, cebolinha a gosto

PREPARO

Tempere o peito de frango com alho e sal.
Leve pra cozinhar com agua junto com a cebola.
Deixe esfriar.
Bata no liquidificador junto com o cream cheese até ficar cremoso.
Leve a geladeira por 3 horas.

Frutas flambadas

INGREDIENTES

2 morangos
1 banana
40 gr de damasco
3 phisalis
30 gr Manteiga sem sal
1 calicé de conhaque
2 colheres de açúcar



PREPARO

Descasque as frutas e corte em cubos pequenos.
Em uma frigideira coloque a manteiga e deixar derreter.
Junte o açúcar deixando dourar um pouco.
Acrescenta as frutas e vá mexendo até dourar

Molho de Vinho e Mel

Esse molho pode ser espalhado sobre os pratos descritos acima.

INGREDIENTES

1 copo de vinho tinto
3 colheres de açúcar
1 colher de amido
1 colher de mel
1 colher de manteiga sem sal
Baunilha a gosto

PREPARO

Em uma frigideira derreta o açúcar e a manteiga Adicione a baunilha
Depois coloque o vinho tinto e o amido (dissolvido em um pouco de vinho). Deixe reduzir a ponto de fio.

Sugaki Soy - ostras frescas ao molho ponzu e ovas

chef Carlos Ohata (Restaurante Soy - RJ)

<http://soyjapafood.com.br/>

Foto: Ph Studio

INGREDIENTES

6 ostras frescas

1 laranja

1 limão taiti

200 ml de molho shoyu

20g gengibre

1 colher de sobremesa de hondashi

1 colher de café de molho srirasha

Ovas de salmão (ikura)

Ovas de capelin (massago)

Cebolinha fatiada

6 pedras de gelo



PREPARO

Coloque o suco do limão e da laranja em um recipiente e acrescente o molho shoyu, gengibre ralado, hondashi e molho srirasha.

Quebre as pedras de gelo e coloque-as em um prato fundo ou bowl. Em seguida, abra as ostras colocando as conchas viradas para cima com as ostras para dentro.

Despeje uma colher de molho por cima e finalize com um pouco de ovas de salmão, capelin e cebolinha por cima.

Lambretas Enfeitiçadas - porção da sedução

chef Tereza Paim (Restaurante Casa de Tereza - Bahia)

<http://www.terezapaim.com.br/>

INGREDIENTES

24 lambretas
1 cebola roxa picadinha
1 tomate picadinho
1 alho inteiro
1 pimenta doce picadinha
1 folha de louro
1 cs de coentro picadinho
1 copo de espumante (200 ml)
1 cs de mostarda de Dijon



PREPARO

Coloque as lambretas na panela, e cubra com os temperos.

Dissolva a mostarda no espumante e jogue sobre as lambretas e os temperos.

Leve ao fogo até que estejam abertas.

Camarão marinado, manga, coco e poejos

chef Vitor Sobral (Portugal Tasca da Esquina, Taberna da Esquina, Peixaria da Esquina, Padaria da Esquina e Balcão da Esquina)

<https://www.vitorsobral.com/>

Foto: Jorge Simão

INGREDIENTES (10 pessoas)

1 kg camarão em cubos

1 colher de chá gengibre picado

100 ml sumo de limão

2 colher de sopa de manga em cubos

Malagueta fresca laminada a gosto

100 ml leite de tigre

100 ml leite de coco

100 ml azeite virgem extra

2 unid cebola roxa laminada

2 colher de sopa poejos em folha

Sal marinho tradicional

PREPARO

Tempere o camarão com sal e limão durante 5 minutos.

Envolva o camarão com o gengibre, a malagueta e os ingredientes

restantes exceto a manga.

Na hora de servir

acrescente os poejos e a manga.



Sururu ao leite de coco

chef Wanderson Medeiros (W Gourmet - Maceió / AL)

<http://wgourmet.com/>

Foto: Rui Nagae

Sururu

INGREDIENTES (8 porções de 200g)

- 20 ml óleo de coco
- 30g de Alho picado
- 50g de Cebola (em cubinhos)
- 40g Pimentão vermelho (em cubinhos)
- 40g Pimentão amarelo (em cubinhos)
- 40g Pimentão verde (em cubinhos)
- 25g Extrato de tomate
- 300ml Leite de coco
- 5g Sal
- 5g Coentro
- 250g Sururu (sem casca e bem lavado)
- 50ml de água de coco natural
- 1/2 limão
- 2 Pimentas de cheiro (picada)
- 1 Pimenta dedo de moça (picada)

PREPARO

Em uma panela aqueça o azeite e coloque o alho para refogar, depois acrescente a cebola refogando mais um pouco sem deixar dourar. Coloque os pimentões nesse refogado deixando cozinhar até ficar murcho. Acrescente o sururu e misture bem ao refogado, quando aquecer coloque o leite de coco, o extrato de tomate e o sal. Deixe cozinhar por 7 minutos e finalize com as pimentas, a água de coco, o suco do limão e o coentro. Acerte o sal e sirva quente.



Camarão, tartar de banana, vinagrete de kombucha e trevo

chef Willian Vieira (Terroir Gastronomia - Joinville /SC)

<https://terroirgastronomia.com.br/>

Foto: Ricardo Castilho Jr.

INGREDIENTES

1 camarão grande

1 banana (picada em pedaços bem pequenos)

1 cebola pequena

50 ml de kombucha

25 ml de mel de jataí

10 ml de azeite de oliva

Sal, cebolinha verde e azedinhas (trevos) a gosto

PREPARO

Limpe o camarão e reserve.

Corte a banana em cubos pequenos e tempere com sal, um pouco do azeite, cebola e cebolinha. Reserve.

Prepare o vinagrete emulsionando (batendo com um fouet ou garfo) o kombucha com o mel e o restante do azeite.

Corrija o sal.

Grelhe o camarão em uma frigideira bem quente.

Disponha a banana sobre o camarão, regue com o vinagrete emulsionado e finalize com as azedinhas.

Sirva em seguida.



VARIADAS – 20 receitas

Alcachofra ao vinagrete de framboesa – chef Anouk (Donna Pinha – Santo Antonio do Pinhal)

Arroz de Berinjela – chef Rafaela Louzada (BIBI Sucos – RJ)

Chutney doce e picante de figos e damascos para servir com um cremoso brie ou camembert empanado – chef Carla Pernambuco (Carlota – SP)

Creme de Abóbora Cabotia – influencer Catharina Castro

Agnolotti com Alcachofras – chef Cristiano Panizza (Vicolo Nostro Ristorante – SP)

“Ovo” – ragu de cogumelos trufado com espuma de batata, gema caipira e telha de grana padano – chef Elia Schramm (Grupo 14zero3 – RJ)

Ceviche de Rabanete & Palmito marinado no Mel – chef Elisa Fernandes (Ocupa)

Mix de Cogumelos com Bananas – chef Fabrício Goulart (Feitosa Gourmet – RS)

Golden Milk – Fernanda Granja – Nutricionista Funcional e Esportiva

Estrogonofe de Palmito com Mandioquinha Palha – youtuber Gisele Souza (@ReceitasdeMinuto)

Moqueca de Banana da Terra – chef Maddalena Stasi (Mercearia do Conde – SP)

Bobó sem Mar – chef Madu Melo (Mandioca Cozinha – SP)

Ratatouille de forno – chef Marcio Avila (Bistrô Pelotense – Pelotas – RS)

Risoto de mel trufado – Maria Capai – blog Digamaria

Cuscuz Afrodisíaco – Marisa Furtado (Madame Aubergine Cozinha & Cultura)

Nachos e Patê de Grão de Bico e curry – chef Nadia Campeotto –
Personal chef Gastronomia Funcional

Salada de Jerimum – chef Onildo Rocha (Grupo Roccia – João Pessoa – PB)

Abóbora Cabotiã caramelizada, com chocolate e pesto de pimenta verde – chef Paulo Machado (Instituto Paulo Machado – Campo Grande – MS)

Ovo Mollet empanado com avelãs, aspargos, leite de avelãs com especiarias – chef Renato Carioni (Così – SP)

Mini Mandiocas Bravas – chef William Ribeiro (Seen Hotel Tivoli Mofarrej /SP)

Alcachofra ao vinagrete de framboesa

chef Anouk (Restaurante Donna Pinha - Santo Antonio do Pinhal)

<http://donnapinha.com.br/>

INGREDIENTES

Molho de Vinagrete

3 tomates grandes sem semente picado

1 colher de chá de açúcar mascavo

1 pitada de sal

1 cebola grande picada

1 maço de cheiro verde picado

10 gr de gengibre ralado

150 ml de azeite extra virgem

100 ml de vinagre de vinho branco

50 ml de polpa de framboesa ou 100 gr de framboesa fresca

Framboesas frescas para enfeitar

Obs.: utilize as mesmas proporções com várias frutas vermelhas se preferir.

+ 2 alcachofras que serão recheadas com o molho



PREPARO

Os tomates e cebolas picados manter a uniformidade dos cortes reserve, pique bem o cheiro verde e misture com os tomates, cebola e acrescente o gengibre, sal à gosto, azeite, vinagre e o açúcar diluído na polpa ou nas framboesas batidas. Misture tudo e ajuste a acidez do molho.

Recheie a Alcachofra com este preparo e deixe este sabor se concentrar por pelo menos duas horas. Enfeite com as framboesas frescas e o cheiro verde.

DICAS DE PREPARO DAS ALCACHOFRAS

Dica para a compra as pétalas ou folhas da alcachofras tem que estar firmes, vistosas, brilhantes e bonitas. Evite flores murchas.

Lavar em água corrente, corte o tala de forma que ela fique em pé no prato e a ponta para poder recheiar com mais facilidade.

Em uma panela de pressão coloque elas para cozinhar com meio limão e água até que cubra parcialmente.

Assim que a panela de pressão apitar, desligue, retire a pressão e veja se está cozida ou que as folhas internas saem com certa facilidade se sim retire da água quente e ainda morna abra elas e retire do miolo dela os pistilos para dura e fibrosa que não se come e reserve para recheiar. Se não estiverem no ponto ainda deixe com a panela aberta e termine a cocção acompanhando, pois este processo é muito rápido.

Arroz de Berinjela

chef Rafaela Louzada (BIBI Sucos - RJ)

<http://bibisucos.com.br/>

INGREDIENTES

1 Berinjela em cubos
60g Cebola passa (preparada)
20g Alho picado
10g Canela em pó
10g Noz moscada ralada na hora
10g Pimenta síria (pimenta da Jamaica)
400g Arroz branco cozido
30g Hortelã picado
10g sal
25ml Óleo
200ml Água



PREPARO

Cortar a berinjela em cubos.

Refogar ela em azeite composto e alho picado.

Não deixar ela amolecer demais.

Adicionar os temperos (pimenta síria, canela, noz moscada). Reservar.

Nessa mesma panela, adicionar o arroz cozido, a cebola passa, o sal e hortelã picado, misturar bem.

Deglaçar a panela com um copinho de água.

Servir com hortelã picado por cima e cebola passa.

Para cebola passa

Fritar em óleo quente, 2 cebolas picadas. Mexendo sempre até morenar.

Escorrer e usar na receita acima.

Chutney doce e picante de figos e damascos para servir com um cremoso brie ou camembert empanado

chef Carla Pernambuco (Restaurante Carlota - SP)

<http://carlota.com.br/>

INGREDIENTES

8 figos frescos,descascados e cortados em 4

4 damascos secos cortados em tirinhas

200 ml de suco de laranja

150ml de vinagre de maçã

Casquinhas de meia laranja

1 pitada de cravo da India

1 pauzinho de canela

1 pitada de sal

1 c. chá de semente de mostarda

1 colher de chá de gengibre fresco ralado

1 cebola roxa picada + 1 dente de alho e refogada com um dente de alho amassado em 1 colher de chá de óleo de milho

1 c.chá de balsâmico

1 xícara de açúcar mascavo

1 pimenta dedo de moça cortada em tirinhas.

PREPARO

Refogue a cebola e o alho em óleo, acrescente o suco, os vinagres, açúcar e as especiarias e os temperos, deixe ferver e acrescente os figos e os damascos, ferver até que os figos comecem a amolecer, aproximadamente 20 minutos, fogueira baixa para não deixar secar, mas sem desmanchar os figos.



Creme de Abóbora Cabotiá

Catharina Castro (influencer)

<https://www.cathacastro.com.br/>

INGREDIENTES (2 pessoas)

200 g de abóbora descascada

1 cebola média

1 a 2 dentes de alho

Gengibre em lascas

Sal e pimenta do reino a gosto

Azeite



PREPARO

Picar a cebola e o alho e deixar dourar no azeite em uma panela onde será feito o creme. Quando a cebola estiver transparente colocar a abóbora que deve estar cortada em quadrados grandes. Acrescentar sal, pimenta moída na hora e lascas de gengibre (bem pouco, só pra dar um leve gostinho). Mexer e acrescentar água fervida até cobrir os ingredientes. Quando a abóbora cozinhar bater no liquidificador ou mixer para ficar lisinha!

Agnolotti com Alcachofras

chef Cristiano Panizza (Vicolo Nostro Ristorante - SP)

<https://vicolonostro.com.br/>

Massa

INGREDIENTES (4 porções)

500 g de farinha de trigo

5 ovos

1 colher (chá) de pimenta calabresa

1/2 colher (chá) de pimenta do reino

1 colher (chá) de azeite de oliva

1 pitada de sal



PREPARO

Bata os ovos com as pimentas, o sal e o azeite no liquidificador. Em uma mesa disponha a farinha e faça um buraco no centro. Verta a mistura de ovos e amasse até formar uma massa homogênea. Faça uma bola, proteja com filme plástico e deixe descansar na geladeira por cerca de meia hora. Depois abra a massa com ajuda de um rolo, corte em quadradinhos com cerca de 4 centímetros, recheie, junte e cruze as pontas.

Recheio

INGREDIENTES

250 g de fundos de alcachofra

1 dente de alho

3 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de cebolinha e salsinha

1/2 cebola

Sal a gosto

PREPARO

Refogue a cebola e o alho picados no azeite. Assim que estiver dourado, acrescente os fundos de alcachofra e mantenha no fogo por mais 2 minutos. Processe rapidamente no liquidificador até que fique com a consistência de um purê. Misture a cebolinha e a salsinha finamente picadas e acerte o sal.

Montagem

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de manteiga

Tomilho e manjeriço frescos a gosto

PREPARO

Cozinhe a massa por cerca de seis minutos em água salgada. Escorra e salteie em manteiga temperada com tomilho e manjeriço.

“Ovo” - ragu de cogumelos trufado com espuma de batata, gema caipira e telha de grana padano

chef Elia Schramm (Restaurantes: L'Atelier Mimolette, Pici Trattoria, Brasserie Mimolette, Oia Cozinha Mediterrânea, Luce Cucina & Carbone, HEAT Firehouse)

<https://www.instagram.com/eliaschramm/>

Foto: Rodrigo Azevedo

Ragu de cogumelos

INGREDIENTES

100g Shitake
100g Cogumelo Paris
4 dentes Alho
½ Cebola roxa
Tomilho fresco - alguns ramos
1 colher de sopa Azeite
1 colher de sopa Manteiga sem sal
50 ml Vinho do Porto
Toque de azeite trufado



PREPARO

Cortar os cogumelos “cubos” médios, o alho e a cebola em brunoise fininha. Saltear os cogumelos em fogo alto numa frigideira até que fiquem levemente dourados. Reservar. Na mesma frigideira, abaixar o fogo, juntar a manteiga o alho e a cebola. Qdo começarem a dourar juntar os cogumelos, o tomilho desfolhado, aumentar o fogo e “deglaçar” com vinho do Porto.

Espuma de Batata

INGREDIENTES

500g batata rosenthal ou inglesa
100 ml creme de leite fresco
1 colher de sopa Manteiga sem sal

PREPARO

Cozinhar a batata com casca em água com sal até ficar bem macia. Descascar ainda quente, amassar e bater no liquidificador com o creme de leite e a manteiga. Acertar sal. Colocar no sifão com 1 “carga de gás” e servir quente.

DECORAÇÃO

Telha de Parmesão

INGREDIENTES E PREPARO

colocar 50g de parmesão ralado numa frigideira anti-aderente e levar ao fogo médio até atingir o ponto de telha e ficar levemente dourado.

MONTAGEM

Ragu por baixo, cobrir com a espuma, servir com a gema caipira, flor-de-sal e a telha de parmesão ao lado

Ceviche de Rabanete & Palmito marinado no Mel

chef Elisa Fernandes

<https://elisafernandescozinha.com.br/>

INGREDIENTES

2 Rabanetes grandes e 1 pequeno

200g de Palmito pupunha fresco

1/2 maço de Poejo

algumas folhas de manjericão

100ml de azeite

15g de mel cru

Sal

Pimenta do Reino



GUARNIÇÃO

Com a ajuda de um Mandoline, lamine o rabanete menor começando pela raiz até em direção às folhas. Espessura de 1 mm mais ou menos. Então selecione os rabanetes maiores, e corte-os em brunoise de 1 cm. Mantenha-os na água gelada.

Separadamente, mandoline também a pupunha, mas com o uso da lamina em forma de pente, para que saiam como que espaguete finos de pupunha. Reserve em água gelada também.

VINAGRETE

Corte em julienne as folhas grandes de poejo e reserve.

Triture o resto do maço poejo fresco e misture com o mel dentro de um bowl grande.

Com a ajuda de um fuet, bata a mistura adicionando um fio de azeite até que se torne espesso. Faça continuamente esse movimento até usar todo o azeite.

Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Finalize com a julienne de poejo.

MONTAGEM

Tempere ambos os legumes laminados e a brunoise com a vinagrete.

Finalize com folhas frescas de poejo e manjericão.

Mix de Cogumelos com Bananas

chef Fabrício Goulart (Feitosa Gourmet - RS / startup de produtos sustentáveis a base de banana)

<https://www.instagram.com/fabrigoulart/>

INGREDIENTES

250 g. de cogumelos frescos. (Salmão, Shimeji, Shitake, Ostra)

2 cl sopa de manteiga

50 g. de cebola roxa picada

2 cl sopa cebolinha

Sal e pimenta

2 bananas verdes (biomassa)

1 cl chá cúrcuma

1 cl sopa azeite

1 cl chá alho

1 cl chá gengibre

Mix de Folhas (Agrião, Rúcula, Manjericão)



Biomassa de Banana

Cozinhe na pressão as bananas verdes com casca por 25 minutos.

Retire a polpa, amasse com o garfo e reserve.

PREPARO

Na frigideira coloque o azeite, sal e alho e gengibre, saltando até soltar o aroma. Misture com o biomassa e coloca a cúrcuma.

Na frigideira, coloque a manteiga, a cebola roxa até ficar transparente.

Coloque os Cogumelos, sal e pimenta. Deixe por 6 minutos. Finalize com a cebolinha.

MONTAGEM

Base de Biomassa, folhas verdes, Cogumelos e um bom Azeite.

Golden Milk

Fernanda Granja (Nutricionista Funcional e Esportiva)

<https://www.instagram.com/fernandagranjanutri/>

INGREDIENTES

400ml de leite de coco ou amêndoa

10 gotas de essência de baunilha ou use 2 favas

1 col de café de açafraão

1 col de café de cardamomo

1 col de café de canela em pó

1 col de café de gengibre em pó

Mel a gosto (opcional)

Óleo de coco a gosto (opcional)

Pau de canela para decorar



PREPARO

Despeje 1 xícara e meia de leite de coco ou leite de amêndoa ou leite de castanha em uma panela e leve ao fogo baixo / médio.

Acrescente a essência de baunilha ou fava de baunilha e mexa bem.

Quando começar a borbulhar, adicione todos os ingredientes e mexa bem em fogo baixo.

Mexa até dissolver tudo com a bebida ainda bem quente. Adicione um pouco de mel cru (opcional), ou adoçante natural xilitol e mexa novamente.

Adicione um pouco de ghee ou óleo de coco e mexa novamente e está pronto para beber. Decore com pau de canela e sirva ainda quente.

OBSERVAÇÃO

Se quiser fazer seu próprio leite vegetal é só deixar um copo de castanhas de molho em água filtrada da noite para o dia. De manhã, jogue essa água fora e bata as castanhas no liquidificador com uma nova medida de água. Depois coe em peneira fina e seu leite está pronto. A castanha que sobrar na peneira você pode fazer um bolo ou um cookie.

Estrogonofe de Palmito com Mandioquinha Palha

Gisele Souza (Receitas de Minuto)

[http://receitasdemimuto.com/ Estrogonofe](http://receitasdemimuto.com/Estrogonofe)

Foto: Gisele Souza

INGREDIENTES (5 porções)

2 colheres (sopa) de azeite

½ cebola

1 dente de alho

300g de palmito (picado)

½ colher (sopa) de mostarda

1 colher (chá) páprica doce

¼ colher (chá) de pimenta do reino

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de sal

1 lata de tomate pelado

200g de Champignon

1 xícara (chá) de leite c/ 2 colheres (sopa) de amido de milho

1 xícara (chá) de creme de leite

Salsinha (a gosto)



Mandioquinha Palha

INGREDIENTES

Obs: as medidas variam de acordo com a quantidade que você quer preparar. Mandioquinha / Batata Baroa

Azeite

Sal

PREPARO

Estrogonofe

Em uma panela coloque o azeite, cebola, alho e refogue até que a cebola fique transparente, junte o palmito picado, tomate pelado amasse os tomates com a colher, tempere com mostarda, páprica, pimenta, açúcar, sal e cozinhe em fogo baixo por 8 minutos.

Junte o Champignon, leite com o amido de milho diluído, o creme de leite e cozinhe misturando sempre em fogo baixo até que fique cremoso e finalize com salsinha.

Mandioquinha Palha

Rale as mandioquinhas já descascadas em um ralador ou fatiador de legumes de modo que fique bem fininho. Coloque em uma tigela com água gelada e sal por 15 minutos, coloque em um pano e seque bem. Coloque azeite em uma assadeira, junte a mandioquinha picada e misture bem para envolver tudo com o azeite, espalhe na forma e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 15 minutos, retire do forno, misture e espalhe bem. Volte por mais 15 minutos e repita o processo até ficar douradinho. Deixe esfriar completamente antes de servir, pois só fica crocante depois de frio.

OBSERVAÇÕES

Palmito

Usei palmito em conserva já picado, é importante cozinhar ele um pouco para que fique macio, mas mesmo assim compre um palmito de qualidade.

Champignon

Usei em conserva, mas pode usar fresco se quiser adicionar mais proteína ao strogonoff.

Creme de leite

Você pode usar creme de ricota, creme de leite de soja ou de arroz ou o que achar melhor para dar a cremosidade.

Leite

Usei leite para ficar mais suave, aqui usei animal, mas pode usar qualquer um vegetal que você gostar.

Conservação

Conserve na geladeira o strogonoff e mandioquinha por até 5 dias ou ainda congele o strogonoff por até 30 dias.

Moqueca de Banana da Terra

chef Maddalena Stasi (Restaurante Mercearia do Conde)

<http://merceariadoconde.com.br/>

Foto: Romulo Filadini

INGREDIENTES (4 pessoas)

Moqueca

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

1 pimentão vermelho bem picado

1 cebola média picada

1 tomate sem pele e sem semente picado

1 dente de alho picado

1 colher (café) de gengibre picado

½ pimenta dedo de moça picada

1 litro de leite de coco

5 colheres de sopa de azeite de dendê

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

1 cebola média picada

5 bananas da terra bem maduras cortadas em cubos de 4 cm.

1 colher de sopa de coentro picado

1 colher de sopa de cebolinha picada



PREPARO

Numa panela média aqueça o azeite e acrescente o pimentão, a cebola, o tomate, o alho, o gengibre e a pimenta. Cozinhe em fogo brando por aproximadamente 5 minutos, até a cebola ficar transparente.

Adicione o leite de coco, sempre mexendo e deixe abrir fervura. Deixe ferver por aproximadamente 10 minutos e retire o resíduo que vai se acumulando na borda com uma concha.

Adicione o azeite de dendê e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Prove, ajuste o sal e reserve.

Em uma panela média, aqueça o azeite, acrescente a cebola e refogue por 5 minutos (até ficar transparente). Acrescente a banana, mexa rapidamente e despeje o molho. Deixe ferver por aproximadamente 4 minutos, acrescente o coentro e a cebolinha, misture bem e retire do fogo.

SUGESTÃO

Sirva com a farofa, arroz branco com castanha do Pará e saladinha de couve cortada fininha, temperada com azeite, sal e limão.

Farofa

INGREDIENTES

½ xícara de azeite de oliva extra virgem

1 xícara de cenoura ralada

1 colher de café de açafraão em pó

1 colher de café de gengibre picada

1 xícara de farinha de mandioca grossa

PREPARO

Refogue a cenoura e o gengibre no azeite. Acrescente o açafraão, a farinha e sal a gosto. Deixe cozinhar por 3 a 4 minutos, mexendo bem. Retire do fogo e sirva com a moqueca.

Bobó sem Mar

chef Madu Melo (Mandioca Cozinha)

<http://www.mandiocacozinha.com.br/>

Foto: Mauro Holanda

INGREDIENTES (8 porções)

500 gramas de castanha de caju

2 beterrabas roxas

1 kg de macaxeira

1 colher de sopa de azeite de oliva

2 dentes de alho bem picadinho

1 cebola pequena picadinha

¼ de pimentão verde picadinho

¼ de pimentão vermelho picadinho

1 pimenta dedo de moça sem sementes picadinha

4 tomates sem pele

2 colheres de chá de sal

60ml de azeite de dendê

½ maço de coentro picadinho

1 colher de chá de urucum em pó

Suco de ½ limão Taiti

1 colher de chá de gengibre ralado

300 ml de leite de coco



PREPARO

No liquidificador, bata as beterrabas com 300 ml de água. Coe o suco na peneira, aqueça na panela ou microondas e coloque as castanhas de caju de molho por 2 horas.

Na panela de pressão, cozinhe a mandioca com água e 1 colher de sal por 20 minutos. Depois de cozida, verifique se a mandioca está bem mole. Caso não esteja, coloque novamente na pressão por mais 10 minutos. Amasse a mandioca com o garfo e depois bata no liquidificador com metade da água do cozimento até obter um mingau leve e reserve. Numa panela coloque o azeite e sue as cebolas e o alho, até que fiquem transparentes. Adicione a pimenta e frite um pouco. Coloque o pimentão e refogue por 5 minutos. Adicione o tomate, o sal, o azeite de dendê, o coentro e o urucum e deixe refogar em fogo baixo por 30 minutos com a panela tampada.

Adicione o gengibre, o suco de limão e o creme de mandioca e misture até que tudo esteja incorporado. Adicione o leite de coco e mexa novamente. Caso o creme esteja muito grosso, acrescente 200ml de água fervente.

Acrescente as castanhas de caju, sem o suco de beterraba, e cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo.

Sirva com arroz branco.

Ratatouille de forno

chef Marcio Avila (Bistrô Pelotense - Pelotas / RS)

<https://www.instagram.com/marciomavila/>

INGREDIENTES (4 pessoas)

2 abobrinhas italianas

2 abobrinhas amarelas

2 berinjelas pequenas

4 cebolas

4 tomates

Tomilho

2 dentes de alho

1 Pimenta dedo de moça

Sal a gosto

Pimenta preta a gosto

Azeite de oliva



PREPARO

Em um pilão colocar 1 ramo de tomilho, o alho, Pimenta dedo de moça sem a semente, sal, pimenta preta a gosto e 4 colheres de sopa de azeite e socar no pilão até ficar um creme, reservar.

Cortar todos os ingredientes em rodela c/ a mesma espessura para que ter uma montagem parelha. Montar em uma panelinha redonda. Ir colocando os ingredientes alternadamente até completar a panelinha. Temperar c/ sal e pimenta preta a gosto. Assar no forno pré aquecido a 190 graus por 20 minutos. Depois de pronto colocar o molho do pilão.

Sirva quente.

Risoto de mel trufado

Maria Capai (Digamaria)

<http://digamaria.com/>

INGREDIENTES (2 fartas porções)

1 xícara de arroz arbóreo

cerca de 5 xic. de caldo ralo de galinha

1/2 xícara de vinho branco seco

4 col. de chá de mel trufado ou comum

3 col. de sopa de manteiga

2 col. de sopa de cebola picada pequena

2 col. de sopa de queijo parmesão ralado

mais parmesão para servir

sal a gosto

PREPARO

Comece aquecendo o caldo.

Noutra panela, esquite

2 colheres de sopa de manteiga. Quando começar a espumar, junte a cebola

picada, refogue até ficar translúcida e então acrescente o arroz. Mexa bem até que fique brilhante, totalmente envolto pela manteiga.

Coloque agora o vinho e mexa até secar. Daqui pra frente é aquele velho esquema do risoto: uma concha de caldo fervente, mexe, mistura, mexe... Outra concha de caldo, mistura até quase secar... Repita o processo até o arroz ficar al dente e ainda bem úmido.

Nesse ponto desligue o fogo, misture a manteiga restante e o parmesão, prove, e, se necessário, acerte o sal. Misture o mel e tampe a panela por alguns minutos. Sirva em seguida com mais queijo parmesão ralado à parte.

DICAS

Vocês podem substituir por um mel de boa qualidade, acrescentar castanhas ou amêndoas fatiadas e levemente torradas e desfrutar desse delicado risoto, sozinho ou acompanhado por uma carne de sabor forte e/ou bem temperada.



Cuscuz Afrodisiáco

Marisa Furtado (Madame Aubergine Cozinha & Cultura)

<http://www.madameaubergine.com.br/>

Por si só, o cuscuz já tem um ritualístico muito sensual, já que em muitos países do oriente, a refeição é feita com o uso das mãos, com direito a lambidelas de vez em quando. Não há comprovação científica de efetivo aumento de libido a partir de uma refeição, mas são as propriedades dos ingredientes, o visual e a atmosfera que complementam um bom clima nos momentos especiais! Nesta receita, reunimos alguns dos "mitos" considerados de apelo afrodisiáco: grão de bico, cardamomo, cúrcuma, canela, cravo, azeite, frutas secas, noz pecan... enfim: um arsenal para alimentar corpo, alma e o imaginário de cada um.

INGREDIENTES (4 pessoas)

2 xic. (chá) de cuscuz marroquino

3 col. de azeite

1 dente de alho

1 xic. de grão de bico pré-cozido

½ berinjela pequena cortada em cubinhos (das beiradas com a casca)

12 grãos de cardamomo

2 xic de caldo de legumes ou água se não tiver

½ col de chá de cúrcuma

½ col de café de canela

12 cravos da Índia

1 xic de suco de laranja

2 col de sobremesa de uva passa branca

2 col de sobremesa de uva passa preta

8 damascos cortados em pedacinhos

Sal a gosto

½ xic de nozes pecan em pedaços maiores

2 col de sopa de hortelã picada

4 pontas de hortelã para enfeitar

Azeite a gosto para finalizar



PREPARO

Leve o caldo para aquecer em fogo baixo e junte a cúrcuma.

Em um copo, coloque as uvas passas, o damasco, os cravos e a canela para hidratar no suco de laranja. Reserve.

Aqueça uma frigideira, coloque o azeite e o alho. Quando começar a aquecer, colocar o cardamomo, a berinjela e o grão de bico.

Mexer e salgar a gosto. Na mesma frigideira, adiconar as frutas hidratadas com o caldo de laranja e deixe reduzir até engrossar um pouquinho. Retire os cravos e reserve.

Hidrate o cuscuz pouco a pouco com o caldo de legumes morno. Tampe e deixar descansar por 3 minutos. Abrir e soltar os grãos devagar.

Acrescentar os demais ingredientes e mexer com delicadeza.

Adicionar as nozes pecan.

Empratar e salpicar a hortelã fresca por cima. Finalizar com um fio de azeite e bouquet de hortelã.

Servir imediatamente.

Nachos e Patê de Grão de Bico e curry

chef Nadia Campeotto Personal (chef Gastronomia Funcional)

<http://www.chefnadia.com/>

Foto: Paulo Lima

Patê de Grão de Bico

INGREDIENTES

300g de grão de bico cozido
80g de castanha de caju crua (deixadas de molho por 12 horas)
1/2 cebola
1 dente de alho
Caldo vegetal q.b.
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de chá de curry em pó
1 ramo de salsa
Sal e pimenta do reino à gosto



PREPARO

Deixar as castanhas de molho por 12 horas e desprezar a água. Em uma panela refogar a cebola e o alho com o azeite em fogo baixo. Em um processador colocar o grão de bico, as castanhas, a cebola e o alho refogados, o sal, a pimenta do reino, o curry e o caldo de legumes aos poucos. Bater até obter um composto homogêneo, acrescentar a salsa picada e dispor em um recipiente decorando com curry e azeite.

Nachos

INGREDIENTES

170g de farinha de grão de bico (1 xícara de chá)	
50g de fubá integral (5 c. de sopa)	
50g de amido de milho (3 c. de sopa)	
80g de azeite de oliva (8 c. de sopa)	
1 c. de café de cúrcuma em pó	
	1 pitada de pimenta preta
	Água q.b. (até dar consistência)
	Sal a gosto

PREPARO

Juntar todos os ingredientes secos e misturar bem. Colocar o azeite e misturar. Colocar a água aos poucos até formar uma massa homogênea. Abrir a massa entre dois pedaços de papel manteiga ou tapete de silicone com a espessura de 2mm, cortar no formato que desejar. Assar em forno preaquecido a 170 graus por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.

Salada de Jerimum

chef Onildo Rocha (Grupo Roccia - João Pessoa / PB)

<https://somosroccia.com.br/cozinha-roccia>

Babaganush de Berinjela

INGREDIENTES

1/2 colher de café de alho picado

2 colheres de sopa de azeite

1 berinjela

1 colher de sopa cebola branca picada

Sal à gosto



PREPARO

Coloque a berinjela diretamente na chama do fogão e vá virando até queimar bem a casca por todos os lados. Reserve. Quando estiver fria retire a casca queimada e o talo e pique bem com a faca. Em uma frigideira, aqueça azeite, refogue alho e cebola. Depois coloque no liquidificador junto com a berinjela e bata até ficar bem cremoso. Coloque a pasta em uma frigideira e leve ao fogo para secar um pouco e tempere com sal. Espere esfriar, coloque em um saco de confeiteiro e guarde na geladeira.

Pasta de Castanha

INGREDIENTES

3 copos americanos de água

1 copo americano de castanha de caju

Sal à gosto

PREPARO

Coloque as castanhas em um recipiente, acrescente a água, cubra com plástico filme e leve à geladeira por 12 horas. Coe as castanhas já hidratadas, coloque no processador e bata até ficar uma pasta bem lisa. Tempere, coloque em saco de confeiteiro e guarde na geladeira.

Pasta de Queijo de Cabra

INGREDIENTES

1 xícara de chá de pasta de queijo de cabra

PREPARO

Coloque o queijo em uma peneira e pressione um pouco para retirar o excesso de soro, coloque em um saco de confeiteiro e guarde na geladeira.

Jerimum Grelhado e Assado

INGREDIENTES

800g de jerimum leite
4 colheres de sopa de manteiga do sertão
Sal à gosto

PREPARO

Corte o jerimum em fatias (bagos) retire e reserve as sementes. Tempere com a manteiga do sertão, sal e coloque em uma grelha para marcar dos dois lados. Coloque em uma bandeja e leve ao forno pré-aquecido a 160° e asse por cerca de 30 min até amolecer.

Sementes de jerimum tostadas

INGREDIENTES

Sementes de jerimum (do preparo anterior)
1 colher de sopa de manteiga do sertão
Sal à gosto

PREPARO

Coloque as sementes em um escorredor e lave bem para retirar os resíduos do jerimum. Com o auxílio de um pano seque bem. Coloque em uma bandeja. Aproveite o calor do forno depois de assar as fatias de jerimum. Desligue o forno, coloque as sementes dentro e deixe lá até desidratar e ficar bem seca. Aqueça uma frigideira, de preferência de ferro, coloque manteiga do sertão, as sementes secas e torre até ficarem douradas. Tempere e reserve.

Azeite de Pimenta de Cheiro

INGREDIENTES

1 xícara de chá de azeite de oliva
1 xícara de chá de pimenta de cheiro picada

PREPARO

Coloque em uma panela azeite, pimentas picadas e leve ao fogo. Quando o azeite esquentar baixe o fogo e deixe por cerca de 15 minutos. Coe e reserve.

Salada de Jerimum (4 pessoas)

INGREDIENTES

12 folhas grandes de alface americana
8 folhas grandes de alface crespa
8 folhas grandes de alface roxa

MONTAGEM

Em cada prato coloque 3 folhas de alface americana, 2 folhas da crespa e 2 folhas da roxa, deixando espaço para a fatia de jerimum. Acrescente a fatia de jerimum. Pegue os sacos de confeiteiro com as pastas de berinjela, castanha e queijo de cabra. Corte as pontas dos sacos e faça vários pingos por toda a salada em cima do Jerimum e das folhas. Cerca de 10 pingos de cada pasta. Espalhe uma colher de sopa das sementes tostadas e finalize temperando com azeite de pimenta de cheiro e sal.

Abóbora Cabotiã caramelizada, com chocolate e pesto de pimenta verde

chef Paulo Machado (Instituto Paulo Machado – Campo Grande / MS)

<http://www.ipaulomachado.com.br/>

INGREDIENTES

1 Kg de abóbora cabotiã

200 gr de chocolate meio amargo em pó

100 gr de açúcar

200 ml de água

1 unidade de pimenta malagueta sem sementes

1 pimentão verde

300 ml de azeite de oliva extra-virgem

50 gr de queijo parmesão

1 ramo de manjericão

10 gr de pinos

Sal a gosto



PREPARO

Corte a abóbora cabotiã em meias luas e cozinhe em água até que fiquem ao dente. Reserve.

Numa panela prepare uma calda com o açúcar e a água e por último acrescente o chocolate meio amargo em pó. Reserve.

Num liquidificador processe o manjericão, azeite, sal, parmesão, pinos, pimenta e pimentão, no modo pulsar, até formar um molho pesto. Reserve.

Sirva numa assadeira de ferro as abóboras sobre a calda de açúcar e chocolate com o pesto por cima.

Ovo Mollet empanado com avelãs, aspargos, leite de avelãs com especiarias

chef Renato Carioni (Restaurante Così - São Paulo)

<http://www.restaurantecosi.com.br/>

INGREDIENTES (2 pessoas)

3 ovos

1 maço de aspargos

300 gr de avelãs torradas

200 gr de farinha de rosca

100 gr de farinha de trigo

200 ml de creme de leite

2 cravos da Índia

1 pedaço de canela em pau

Sal e pimenta a gosto

Óleo para fritura



PREPARO

Cozinhe 2 ovos por 4min 30seg pare a cocção com água e gelo.

Descasque com muito cuidado e empane passando na farinha de trigo depois no ovo batido e pra finalizar passe na farinha de rosca misturada com a metade das avelãs e reserve.

Pegue o restante das avelãs e ferva no creme de leite com o cravo, a canela por mais ou menos 15 minutos, deixe infusonar por mais 15, retire as especiarias bata no liquidificador coe, retifique o tempero com sal e pimenta e reserve.

Na hora de servir frite o ovo por imersão a 180 graus até que a casquinha fique dourada, sirva com os aspargos cozidos e o leite de avelãs.

Mini Mandiocas Bravas

chef William Ribeiro (Restaurante Seen Hotel Tivoli Mofarrej - SP)

<http://www.seensp.com/>

INGREDIENTES

½ kg de mandioca fresca e descascada
1 ovo caipira
½ copo de caldo de tucupi reduzido
2 colheres de sopa de suco de limão tahiti
Sal e pimenta a gosto
1 ramo de coentro
1 copo de óleo de girasol para a maionese
1 pitada de pimenta jiquitaia
Óleo de girasol para fritar
Brotos de coentro
Flor de sal para finalizar



PREPARO

Mandioca

Cozinhe a mandioca em água com um toque de sal até ficar bem macia. Deixe esfriar e retire as fibras. Separe pequenos porções e molde em forma de cilindro. Reserve na geladeira.

Pó de Coentro

Em um prato coberto com papel absorvente disponha o ramo de coentro e leve ao microondas para desidratar, cerca de 1 minuto, depende da quantidade. Quando ficar seco passe por uma peneira fina. Reserve este pó de coentro.

Maionese

Em um bowl ou liquidificador disponha a gema, o caldo de tucupi frio, limão, sal e a pimenta jiquitaia. Bata em velocidade média por alguns segundos e vá adicionando o óleo em ponto de fio até a mistura ficar consistente. Veja se precisa de mais sal ou limão. Reserve na geladeira.

MONTAGEM

Aqueça o óleo e frite as mandiocas até ficarem douradas. Faça furos no sentido da altura da mandioca. Disponha um pouco de maionese no fundo de um prato e por cima a mandioca. Recheie as mandiocas com mais maionese e finalize com o pó de coentro, brotos de centro e flor de sal. Sirva em seguida

DOCES – 12 receitas

Brigadeiro com Jurupiga – chef Bia Amaral (Bia Confeitaria – RS)

Gelado de Morango – Gabi Ribeiro – Blog da Confeiteira

Cake de Castanha do Pará com creme de doce de leite e damascos
– confeitaria Cacau Rodrigues (Londrina – PR)

Manjar aromático de Coco com Calda de Framboesa – chef Carla Serrano – Consultoria Gluten-free (SP)

Bolo de Frutas Vermelhas com Farofa Crocante – chef confeitaria Carole Crema (SP)

Bolinho Pão de Mel – confeitaria Andrea Schwarz (RJ)

Espera Esposa – chef Elzinha Nunes (Dona Lucinha/ Aneto – BH e SP)

Espera Marido – chef Elzinha Nunes (Dona Lucinha/ Aneto – BH e SP)

Panna Cotta alle Fragole – chef Erick Alsaro (DUO Bruschetteria – Campinas SP)

Crumble de Maçã e Carambolas – chef Fernanda Ribeiro (SP)

Torta de Maçãs com Especiarias – chef Flavio Federico – Academia de Confeitaria (SP)

NY Style Cheesecake – chef Lucas Corazza

Brigadeiro com Jurupiga

chef Bia Amaral (Bia Confeitaria – Rio Grande – RS)

<http://www.biaconfeitaria.com.br/>

INGREDIENTES

395g Leite Condensado

100g Chocolate 70% cacau

100g Creme de leite

10g Manteiga sem sal

100ml Jurupiga

10g cacau

250g Granulado escamas meio amargo ou raspas de chocolate meio amargo



PREPARO

Adicione o Leite Condensado, o Chocolate 70% cacau, a Manteiga sem sal e coloque em uma panela de alumínio ou inox com fundo grosso.

Misture a Jurupiga, o cacau e o creme de leite e acrescente a panela.

Leve a panela ao fogo baixo, mexendo sempre até levantar fervura, sem parar de mexer com uma espátula de silicone;

Deixe no fogo até a massa começar a engrossar e ficar cremosa, grudar na espátula.

Retire do fogo e disponha-o em um recipiente untado com manteiga e cubra a massa com plástico e deixe descansar na geladeira.

Modele e envolva com granulado.

Rende: 35 brigadeiros com 25g.

DICAS

Caso queira preparar o brigadeiro de colher, acrescente à receita acima mais creme de leite UHT. O que vai determinar a fluidez do doce é a quantidade de creme de leite. No entanto, utilize apenas de 50 a 200 g. Adicione junto aos ingredientes, antes de levar ao fogo.

Ponto ideal do brigadeiro um doce muito cremoso e que não necessita soltar do fundo da panela.

O diferencial dessa receita é a Jurupiga, bebida alcoólica feita artesanalmente em minha cidade natal, Rio Grande (RS). Nossa cidade é uma das mais antigas do Estado, nossa região foi colonizada por portugueses, os quais deixaram a receita da Jurupiga, sendo passada de geração em geração.

Gelado de Morango

Gabi Ribeiro (Blog da Confeiteira)

<http://blogdaconfeiteira.com.br/>

INGREDIENTES

300 gramas de morangos picados

10 gramas de limão espremido

220 gramas de creme de leite fresco

1 lata de leite condensado

Suspiro para decorar

PREPARO

Em um liquidificador, bata os morangos, o creme de leite e o leite condensado.

Acrescente o limão e bata em velocidade baixa por 1 minuto.

Coloque o creme em recipientes e leve para gelar por algumas horas.

Decore com suspiros ou morangos!



Cake de Castanha do Pará com creme de doce de leite e damascos

confeiteira Cacau Rodrigues (Londrina - PR)

<https://www.instagram.com/cacaurodrigues/>

Massa

INGREDIENTES (rendimento: 1 forma de pudim de 21cm)

4 ovos

90g de açúcar refinado

120g de farinha de castanha do pará

40g de farinha de amêndoas

30g de farinha de rosca

25g de castanha do pará (para a finalização do bolo)



PREPARO

Bata os ovos com o açúcar até que a mistura triplique de tamanho.

Retire a mistura da batedeira e incorpore as farinhas delicadamente.

Coloque na forma e asse em forno pré-aquecido a 180º por aproximadamente 25 minutos (esse tempo é para uma forma de pudim de 21 cm).

Cobertura de creme de doce de leite com damascos

INGREDIENTES

80g de cream cheese

50g de doce de leite

50g de damasco seco

Cointreau (licor de laranja - opcional)

PREPARO

Leve os damascos para o fogo em uma panela com o licor ou água. Quando a água estiver aquecida, desligue o fogo e reserve por 15 minutos.

Escorra o líquido dos damascos e triture-os no processador (cuidado para não virar uma pasta).

Misture o cream cheese e o doce de leite e bata rapidamente na batedeira (com o fouet também dá certo).

Aqueça o creme por 20 segundos no micro-ondas antes de verter sobre o bolo.

MONTAGEM

Desenformado o bolo, adicione sobre ele o creme de doce de leite e espalhe com uma colher. Salpique com os damascos misturados as castanhas do pará ligeiramente processadas.

Manjar aromático de Coco com Calda de Framboesa

chef Carla Serrano (Consultoria Gluten-free)

www.chefcarlaserrano.com

Manjar

INGREDIENTES (4 porções - 4 forminhas com capacidade para 150ml)

400g de leite (ou leite de amêndoas)

20g de gengibre fresco picado

2 ramos de canela

2 cravos-da-índia

1 pedacinho de casca de laranja (sem a parte branca)

200g de leite de coco

50g de amido de milho

80g de açúcar demerara

Óleo para untar

Flores para decorar (opcional)



PREPARO

Em uma panela, coloque os 5 primeiros ingredientes e leve ao fogo brando até levantar fervura. Apague o fogo, tampe a panela e reserve por 30 minutos. Passe por uma peneira e volte o leite à panela.

Em uma tigela, coloque aos poucos, o leite de coco sobre o amido e misture bem para diluir sem empelotar. Junte ao leite na panela, adicione o açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre com uma espátula de silicone, até engrossar. Continue cozinhando e mexendo por mais 2 minutos para perder o sabor residual do amido.

Disponha nas forminhas untadas com óleo e reserve na geladeira por cerca de 4 horas. Desenforme e sirva gelado com a calda de framboesa.

Calda de Framboesa

INGREDIENTES

100g de framboesa (usei daquelas congeladas)

30g de açúcar demerara

30g de água

PREPARO

Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo brando, mexendo de vez em quando, até obter uma calda levemente espessa.

Reserve até esfriar e passe por uma peneira para eliminar as sementes (opcional). Deve ser utilizada gelada.

Bolo de Frutas Vermelhas com Farofa Crocante

chef confeitadeira Carole Crema

<https://www.carolecrema.com.br/>

INGREDIENTES

260g de açúcar

260g de farinha

200ml de óleo de milho

200ml de iogurte natural

4 ovos

1 colher de sopa de fermento

½ xícara de framboesas

½ xícara de amora

1 xícara de blueberry

Farofa crocante

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

1 colher de canela em pó

50g de manteiga



PREPARO

Com um batedor de arame (fouet), misture numa tigela o óleo, o iogurte e os ovos.

Peneire a farinha, o açúcar e o fermento e junte-os, aos poucos, à mistura dos líquidos, mexendo bem para evitar a formação de grumos.

Junte as frutas vermelhas polvilhadas com farinha de trigo.

Coloque a mistura em forma untada com manteiga.

Cobertura

Bata todos os ingredientes no processador e polvilhe por cima do bolo.

Leve para assar em forno pré-aquecido a 180° C até que a massa esteja cozida e levemente dourada.

Bolinho Pão de Mel

confeiteira Andrea Schwarz (Déias)

<http://www.deias.com.br/>

INGREDIENTES (4 bolinhos)

1 e 1/2 ovos inteiros

1/2 xícara de açúcar mascavo

1/2 xícara de açúcar refinado

1/2 xícara de mel

1/2 colher de chá de canela

1/2 colher de chá de cravo moído

1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio

1/2 colher de sopa de chocolate em pó

1/4 xícara de óleo

1/2 xícara de leite

1/2 colher de sopa de café solúvel

2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo

1 lata de leite condensado cozido (doce de leite)

300g de chocolate meio amargo

300g de creme de leite

Frutas vermelhas para decorar



PREPARO

Bata na batedeira, os ovos e os açúcares, bater bem. Depois junte o mel, o óleo, o cravo, a canela e bata mais um pouco.

Dissolva o café no leite (temperatura ambiente mesmo), e acrescente na batedeira.

Em um tigela separada peneire os secos, farinha, chocolate e bicarbonato. Misture os secos, aos poucos, na mistura que estava na batedeira, mas misturando com um fouet. Misture até ficar uma massa lisa e homogênea.

Unte as forminhas de 10 cm de diâmetro.

Preencha metade das forminhas com a massa, e asse até dourar e o palito sair seco no forno a 180°C.

Corte ao meio, recheie com doce de leite. Leite condensado cozido por 40 minutos na panela de pressão, depois que começa o barulho. Tire da lata e bata o doce de leite na batedeira para ele adquirir consistência cremosa.

Cubra com uma ganache de chocolate meio amargo, 300gr de chocolate para 300gr de creme de leite. Decora com frutas vermelhas de sua preferência.

Espera Esposa e Espera Marido

chef Elzinha Nunes (Dona Lucinha/Aneto - Belo Horizonte MG e São Paulo)

<http://donalucinha.com.br/>

A chef propõe duas receitas de sobremesas tradicionais mineiras.

Espera Esposa ou Amor aos Pedacos

INGREDIENTES (20 pessoas)

1 litro de caldo de laranja

500 g de açúcar

7 ovos inteiros passados na peneira

Cravo e canela à gosto.



PREPARO

Em tacho de cobre ou panela grossa, colocar o caldo de laranja com o açúcar para ferver. Acrescentar cravo e canela. Mexer com colher de pau até dar ponto de fio.

À parte, quebrar os ovos, passar em peneira muito fina e ir despejando lentamente sobre a calda. Não mexer e deixar ferver por mais cinco minutos. Quebrar levemente os ovos em forma de cruz.

Guardar em compoteira e servir frio.

Espera Marido

INGREDIENTES (10 pessoas)

500 grs de doce de leite mole

½ litro de leite

4 ovos

Canela em pó a gosto



PREPARO

Leve o doce de leite junto com o leite ao fogo e deixe ferver até engrossar.

Misture os ovos. Jogue por cima do doce mole e deixe cozinhar.

Retire do fogo e vire em compoteira polvilhando com a canela.

Panna Cotta alle Fragole

chef Erick Alsaro (DUO Bruschetteria - Campinas - SP)

<https://www.instagram.com/duobruschetteria/>

Panna Cotta

INGREDIENTES

1 l de creme de leite fresco 25%

500g de leite integral

150g açúcar

2 favas de baunilha (somente as sementes)

6 unidades de semente de cardamomo picadas finamente

1 rama de canela em pau

Casca inteira de 1 laranja

16g de gelatina incolor

Copos baixos transparente

PREPARO

Dissolver o açúcar no leite, em seguida somar todos os ingredientes (menos a gelatina) e misturar bem devagar com uma colher, levar ao fogo brando até atingir 85°C, em seguida retire a casca da laranja e a canela em pau. Dissolva a gelatina em 20ml de água fria e adicione ao creme, mexa bem com a colher, em seguida despeje nos copos e leve a geladeira por 12 horas.

Coulis de morango

INGREDIENTES

300g de morango congelado

50ml de Vinho espumante seco

50g açúcar demerara

Semente de papoula para decorar

Folhas de hortelã para decorar

PREPARO

Bata no liquidificadores o morango, espumante e açúcar até atingir o ponto de um purê, sirva imediatamente sobre a Panna Cotta, decore com a papoula e as folhas de hortelã.



Crumble de Maçã e Carambolas

chef Fernanda Ribeiro

<http://fernandaribeiro.com.br/>

Crumble

INGREDIENTES (6 porções individuais)

100g de manteiga

50g de farinha de trigo

50g de farinha de amêndoas

100g de açúcar mascavo

1 colher de café de cardamomo,

1 colher de café de noz moscada.



PREPARO

Em um bowl misture os ingredientes secos do crumble e adicione a manteiga em cubos pequenos. Com a ponta dos dedos mexa delicadamente até formar uma farofa grosseira.

Cuidado para não mexer muito e formar uma massa de bolachas. A consistência deve ser de farofa. Reserve.

Recheio de frutas

INGREDIENTES

300g de maçã em cubos e com casaca

100g de carambolas cortas em cubos

100ml de mel

Canela em pó a gosto

20g de farinha de rosca

Manteiga para untar os ramequins.

PREPARO

Unte os ramequins com manteiga e polvilhe açúcar. No fundo do pote disponha um pouco da farinha de rosca, que irá absorver parte do líquido drenado das frutas e do mel.

Corte as frutas em cubos médios, misture com o mel e a canela em pó.

Disponha nos ramequins as frutas e depois o crumble. Deixe por 15 minutos no freezer antes de colocar no forno.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 50 minutos.

Sirva quente e se preferir acompanhando com sorvete de creme.

Torta de Maçãs com Especiarias

chef Flavio Federico (Academia de Confeitaria)

<https://www.academiadeconfeitaria.com.br/>

Massa para torta

INGREDIENTES (rendimento: 1 torta de 21cm)

300g de farinha de trigo

50g de açúcar

180g de manteiga gelada em cubos

1g de sal

30g de água gelada - aproximadamente

PREPARO

Peneire a farinha com a açúcar e o sal;

Adicione a manteiga gelada e faça uma farofa;

Dê o ponto com a água e leve à geladeira por uma hora;

Abra metade da massa no fundo da forma e a outra metade faça um disco para usar de tampa. Reserve na geladeira.

Recheio de maçã com especiarias

INGREDIENTES

1kg de maçãs gala sem casca, picadas em cubos médios

180g de açúcar mascavo

80g de mel

4g de gengibre em pó

1g cardamomo moído na hora

7g de canela em pó

1g de pimenta caiena moída

1,5g de sal

30g de amido de milho

100g de uvas passas pretas

100g de nozes picadas

50g de manteiga

1 gema para pincelar a massa



PREPARO

Misture todos os ingredientes, menos a manteiga e deixe coberto por 2 horas (fora da geladeira).

Coloque em uma panela e cozinhe por 2 minutos após ferver.

Retire do fogo e incorpore a manteiga.

Deixe esfriar, coloque na forma, pincele a borda com ovo, cubra com o disco de massa e leve ao freezer por 30 minutos;

Pincele com ovo batido, polvilhe com açúcar, faça um corte em cima para o vapor sair e leve ao forno a 180°C por 30/35 minutos.

NY Style Cheesecake

chef Lucas Corazza (Confeitaria Criativa)

<https://www.instagram.com/cheflucascorazza/>

Foto: Estéfani Nobre

Massa "Graham Cracker" (Tradicional)

INGREDIENTES

180gr Biscoito maisena moído

45gr Manteiga sem sal

PREPARO

Junte a manteiga derretida ao biscoito e preme no fundo da forma. Se quiser, pode subir a massa um pouco nas laterais. Leve ao forno pré aquecido a 170°C por aproximadamente 8 a 15 min.

Recheio

INGREDIENTES

1250g Cream Cheese Philadelphia T.A. (Temperatura Ambiente)

50gr Creme de leite fresco 35% de gordura

300gr Açúcar Refinado

45gr Farinha de trigo

1 col sop Zests de laranja *

1col sop Zests de limão *

5un ovos grandes (250gr)

2un Gemas (40gr)

1 col sopa Essência de Baunilha ou 1 fava e meia

**zests ou raspas de laranja podem ser feitas com antecedência se armazenadas dentro do açúcar.*

PREPARO

Pré aqueça o forno a 200°C.

Na batedeira equipada com a raquete, misture o creme de leite com o cream cheese em velocidade baixa.

Adicione o açúcar e as raspas de cítricos, use a velocidade baixa da batedeira a fim de não colocar ar na massa.

Adicione os ovos e as gemas de pouco em pouco, sempre raspando as laterais entre cada adição.

Adicione a baunilha.

Peneire a farinha de trigo e adicione à massa de cheesecake.

Coloque sobre a massa de Graham Cracker já prensada.

Asse por 10 a 15 min a 200°C. Abra a porta do forno e baixe a temperatura para 100°C e asse por 65 a 80 min.

Quando estiver pronto, passe uma faca em volta e deixe esfriar lentamente antes de colocar na geladeira por pelo menos 12 h. Decore com a geléia de sua preferência.

Geléia de frutas vermelhas

INGREDIENTES

400gr Framboesas Congeladas

180gr Açúcar refinado

5gr Pectina

50gr Suco de Limão

5 Talos de canela

4gr Gelatina em Pó sem sabor hidratada com 24gr de água potável

PREPARO

Leve as framboesa ao fogo e aqueça a 40°C.

Misture a pectina ao açúcar e adicione as framboesas mornas.

Volte ao fogo, aqueça e deixe ferver por 5 a 7 min. Dessa forma cozinhará pouco e preservará sabores mais naturais e menos doce.

Remova do fogo e adicione a gelatina hidratada e o suco de limão.

Deixe esfriar antes de usar.



DRINKS – 6 receitas

Piña Colada Exótica – bartender Gabriel Santana (Benzina – SP)

Margarita do Terreiro – bartender Laércio Zulu (Vista Ibirapuera – SP)

G&T Hibisco – influencer Lipe Basílio (@lipebasilio)

Carimbó – bartender Marcelo Serrano

G & T Silver Perfect – Mestre Derivan

The Sinner – bartender Rodolfo Bob (Axado Bar – SP)

Piña Colada Exótica bartender

Gabriel Santana (Benzina)

<http://www.benzina.bar/>

Foto: Lucas Terribili

INGREDIENTES

50ml de cachaça

50ml de suco de abacaxi

30ml de polpa de maracujá

2 framboesas

20ml de xarope de coco

Dash de suco de limão

PREPARO

Bater tudo na coqueteleira com gelo e servir no copo.

Não é necessário coar.



Margarita do Terreiro

Bartender Laércio Zulu (Restaurante e bar Vista Ibirapuera - SP)

<https://www.instagram.com/zulubartender/>

Foto: Roberto Saba

INGREDIENTES

60 ml Tequila Ouro

50 ml Cordial de banana da prata (artesanal)

2 lances de bitters artesanal (amburana, casca de balsamo e castanhas.
são as principais características de aromas e sabores)

20 ml sumo de limão rosa

2 colheres de bar de rapadura ralada

PREPARO

Em coqueteleira, adicionar gelo em cubos grandes, todos os ingredientes e executar o "throwing", 3 passagens apenas.

Servir em copo de ovo de avestruz e pincelar a borda com a pasta de urucum, com mel e balsamo.



G & T Hibisco

Lipe Basílio

<https://www.instagram.com/lipebasilio/>

INGREDIENTES

1 dose de gim

2 doses de chá de hibisco

Suco de 1/2 limão siciliano

1 colher de xarope de açúcar

Água tônica

Fatia de maçã

Gelo a gosto.



PREPARO

Misturar todos os ingredientes. O chá deve estar gelado.

Completar com água tônica, gelo a gosto e servir com uma fatia de maçã.

Carimbó bartender

Marcelo Serrano

<https://www.instagram.com/marceloserrano1/>

Um drink afrodisíaco, charmoso , refrescante para todos os momentos.

INGREDIENTES

50ml licor de Jambu 51 assinatura

50ml suco de maçã

15ml xarope de gengibre monin

20ml suco de limão siciliano

PREPARO

Montado no copo e mexer bem.

DECORAÇÃO

Ramo de hortelã e 2 framboesas.



G & T Silver Perfect

Mestre Derivan

www.mestredervan.com.br

Foto: Mauro Holanda

INGREDIENTES

50 ml de Gin Silver Seagers

150 ml de tônica schweppes

1 pau de canela

1 ramos de alecrim

3 bagas de zimbro

Twist de limão

PREPARO

Em um copo Bordeaux coloque bastante gelo, Silver Seagers e complete com água tônica.

Decore com Stick de canela /ramo de alecrim /zimbro / espiral de limão.



The Sinner

mixologista Rodolfo Bob (Axado Bar)

<https://www.instagram.com/rodolfobob/>

INGREDIENTES

60ml Dewars 12 anos

30ml Limão Taiti

30ml Cynar

Spray defumado (single malt Ardberg/Laprhoig)

PREPARO

Misturar os ingredientes e finalizar com o spray defumado.



#sexandthekitchen

**SEX
AND THE
KITCHEN**
O SEXO E A COZINHA