

GASTRONOMIA SOLIDÁRIA

RECEITAS PARA FAZER E VENDER DURANTE A PANDEMIA



INGRID DANTAS · CARLOS RIBEIRO · GABRIEL DO MONTE

ORGANIZADORES

ADRIANA COOK ALCYR VIANA ANA CAROLINA ANA
JATOBÁ ANA LIMA ANDRÉ ATHAYDE ANDRÉ BISPO
ANDRÉ LOBÃO ANGÉLICA VITALI BEL COELHO BETO
BELLINI BETTINA ORRICO CAMILA DANTAS CARLA
PERNAMBUCO CARLOS RIBEIRO CÉSAR SANTOS
CIDINHA SANTIAGO CLAUDEMIR BARROS CLAUDIA
ESQUILANTE CRISTIANE LIBÓRIO DANI FAÇANHA
DANILA DUARTE DEDÊ CESCO DENISE ROHNELT ELISA
FERNANDES ELIZANGELA MERLO FÁBIO CUNHA
FERNANDO SANTA CLARA FILIPE TAVARES FLAVIA
COSTA FLÁVIA RIBEIRO FRANK BIN GOPA KUMARA
HELÔ BACELLAR IAGO DE LELLIS IEDA DE MATOS
JANAÍNA RUEDA JOÃO DIAMANTE JÚLIO CESAR
JÚNIOR AYOUB KALYMARACAYA LEILA OLIVEIRA LUCI
IKEDA LUCIA SOARES LUI VERONESE LUÍSA SALIBA
LUIZA HOFFMAN LYDIA GONZALES MARCELO
KATSUKI MATHEUS PARATELLA ONILDO ROCHA
PAULO MACHADO SIMONE GRAZIELLY TANEIA ROMÃO



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

Margareth de Fátima Formiga Melo Diniz

Reitora

Bernardina Maria Juvenal Freire de Oliveira

Vice-Reitora

Orlando de Cavalcanti Villar Filho

Pró-reitor de Extensão

Marçõnilia Maria Dias Arnoud

Coordenadora da Coordenação de Programas e Assuntos Comunitários – COPAC

José Marcelino Oliveira Cavalheiro

Diretor do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional

João Andrade da Silva

Vice-Diretor do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional

EQUIPE EDITORIAL

Prof^aDra. Ingrid Conceição Dantas Guerra

Chef Carlos Ribeiro

Gabriel do Monte

Ana Clara Duarte

Taísa Fernandes

IMAGENS

Arroz com Pequi – Luna Garcia

Baião de Três – Elis Regina Nogueira

Chef Fábio Cunha – Acervo da revista Fashion News

Buchada de Bode – Tadeu Brunelli

Caldeirada de Filé – Reprodução autorizada pela chef:

Colunas Letras Saborosas da Folha de BV

Camarão Senhora do Amparo – Divulgação

Chef César Santos – Daniel Siqueira

Chef Beto Bellini – Lanne Prata

Ceviche de Papaya – Divulgação

Chef Onildo Rocha – Ismael Pessoa

Chambaril Vegetariano (Capa) – Leonardo Freire Photo

Costelinha de Pacu a Guavirais – Elis Regina Nogueira

Cuzcuz Paulista – Ana Bacellar

Chef Heloísa Babellar – Ana Bacellar

Empanadas Argentinas – Reprodução autorizada:

luizahoffman.com.br

Escondidinho do Juninho – Júnior Esquilante

Farofa de Cuzcuz – André Bittencourt GNT

Chef Ana Carolina Manhozo – Reprodução: Veja Comer e Beber

Nhoque de Abóbora – Divulgação do “San Pellegrino Young Chef”

Chef Lui Veronese – Yogue Alencar

Tapi'i Xanena Momo'on – Elis Regina Foto

Chef Kalymaracaya – Moura Foto

Pargo Recheado – Jocélio Ferreira

Pescado à Moda Mediterrânea – Osvaldo Castro

Roll de Frango – Sandro Ferreira

Spaghetti com Polpetta – Klara Kulikova

Torta de Abobrinha – Louis Hansel

Chef Dani Façanha – Yago Mesquita

Chef Luisa Saliba – Carlos Flores

Chef Cidinha Santiago – Luana Santiago

Chef Ana Jatobá – Nina Fernandes

Delícia de Abacaxi – Cristiano Lopes

Flávia Ribeiro – Ricardo Dângelo

Chef Adriana Cook – Jhonny Araújo Fotografia

Chef Bel Coelho – Antonio Rodrigues

Agradecimentos, prefácio, sumário, títulos de seção e seção “sobre os organizadores” – Joseph Gonzales

Chef Carlos Ribeiro na seção “sobre os organizadores” – Cristiano Lopes

Demais fotos – Reprodução autorizada: Rede social (Instagram e acervo pessoal dos chefs)

Esta obra foi criada com finalidade solidária e educacional. O e-book será enviado às pessoas que contribuírem com a campanha de arrecadação de recursos para aquisição e distribuição de alimentos durante a pandemia causada pelo covid-19 no ano de 2020. Ao término da campanha a distribuição gratuita será permitida.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

GASTRONOMIA **SOLIDÁRIA**

RECEITAS PARA FAZER E VENDER DURANTE A PANDEMIA

INGRID DANTAS, CARLOS RIBEIRO E GABRIEL DO MONTE
ORGANIZADORES



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Bibliotecário Rodrigo Pereira – CRB15/755

G635g Gonçalves, Ingrid Conceição Dantas.
Gastronomia solidária: receitas para fazer e vender durante a pandemia /
Ingrid Conceição Dantas Gonçalves, Carlos Ribeiro, Gabriel do Monte,
Organizadores.– João Pessoa :Editora dos Autores, 2020.
121 p. il.

ISBN 978-65-00-03682-4
E-book.

1. Gastronomia. 2. SARS-Cov-2. 3. Coronavírus (Covid-19).
4. Economia. 5. Receitas. I. Ribeiro, Caio. II. Monte, Gabriel do. III.
Título.

CDU 641

AGRADECIMENTOS

À todos os chefs de cozinha que gentilmente atenderam nosso pedido e nos doaram seu tempo e suas receitas. O setor gastronômico sem dúvidas está entre os mais afetados pela pandemia de 2020, e mesmo assim os chefs mostram-se unidos em inúmeras ações sociais de combate à fome pelo país. Em nome do povo paraibano agradecemos a cada um pelo auxílio.

Ao chef Carlos Ribeiro por aceitar prontamente o convite para organizar a obra;

À Secretaria de Desenvolvimento Social (SEDES) da Prefeitura Municipal de João Pessoa (PMJP) pelo apoio na divulgação, logística e distribuição dos alimentos;

A Gabriel por aceitar meu convite e pacientemente fazer um trabalho tão primoroso na edição.

À Ana Clara e Taísa, alunas do curso de Gastronomia, por todo auxílio na edição.

A todos que fazem o Laboratório de Cozinha Experimental do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba;

A Deus por nos permitir usar os nossos dons em prol daqueles que mais precisam

A todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização desta obra, muito obrigada!



PREFÁCIO

“Quem tem fome tem pressa”, esta frase do sociólogo Betinho (1935-1977), é a síntese do apelo de milhões de brasileiros - quase um terço da população do País - que não têm comida para colocar no prato. São pessoas que vivem com menos, às vezes bem menos, de um dólar por dia e colocam o Brasil como um dos países mais desiguais do mundo. São homens, mulheres e crianças que não podem realizar plenamente o seu potencial humano porque passam fome ou estão subnutridos, o que mina suas forças e compromete o sistema imunológico. No Brasil, o contingente de brasileiros em situação de pobreza extrema chega perto da população da França e da Inglaterra (60 milhões) e deixa para trás, com folgada distância, uma Argentina inteira (38 milhões). São pessoas que sobrevivem sem o dinheiro suficiente para comprar uma cesta de alimentos que cubra as necessidades calóricas básicas dos indivíduos. Os estados do Nordeste são os que apresentam maior índice de pobreza do País. Todos, à exceção do Rio Grande do Norte, têm mais de 50% de sua população abaixo da linha de pobreza.

Com a pandemia provocada pelo COVID-19, ficou ainda mais nítido que os riscos são muito mais altos para os mais pobres e vulneráveis, que estão mais expostos à possibilidade de contágio, pois são forçados a seguir trabalhando, quase sempre em subempregos ou na informalidade, deslocando-se em transportes coletivos, muitas vezes lotados, e vivendo em espaços mínimos e precários que não possibilitam a proteção e o isolamento adequados contra a doença. Também são os mais pobres que sofrem as maiores consequências ao contrair o vírus, em função de doenças e problemas de saúde pré-existentes, além de muitas vezes não terem acesso a um sistema de saúde que comporte o grande número de atendimentos. A essa dura realidade soma-se a progressiva retração das políticas públicas anunciadas pelo atual governo federal em relação ao número de beneficiários do Programa Bolsa Família, especialmente na região Nordeste, impactando diretamente as condições de sobrevivência e a circulação de renda.

Foi refletindo sobre tal cenário que nasceu *Gastronomia solidária: Receitas para fazer e vender durante a pandemia*, como parte das ações





do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba (UFP). O livro é coordenado pela profa. Ingrid Dantas em parceria com o chef Carlos Ribeiro, e procura, por um lado, oferecer sugestões de receitas de fácil comercialização para uma parcela da sociedade que vive do pequeno comércio de alimentos. Por outro lado, destinará toda a renda obtida com a sua comercialização para a aquisição de cestas básicas, a serem distribuídas em comunidades da Paraíba. Uma iniciativa louvável e necessária em tempos de fome e incerteza! E, enquanto não geramos, como sociedade, políticas públicas para erradicar de vez a fome, este mal que ainda envergonha a nona economia do mundo, é hora de fortalecer a solidariedade, sentimento que sempre esteve associado à alimentação, e compartilhar o pão com tantos que necessitam dele.

Patrícia Merlo

Historiadora/ Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

SUMÁRIO

PRATOS QUENTES

Arroz com pequi	12
Arroz cremoso de manga	13
Baião de três	14
Banquete do caçador.....	16
Batatas confitadas na manteiga clarificada	18
Brioche de cará moela	20
Buchada de bode.....	22
Caldeirada de filé de dourada com tucupi e jambu	24
Camarão Senhora do Amparo	26
Carne de sol lavradeira	28
Ceviche de papaya.....	31
Chambaril vegetariano do sertão	33
Charutos de couve-folha.....	35
Costelinha de pacu a guavirais.....	37
Couve-flor assada com creme de brócolis e roti de cebola	39
Coxinha de frango	41
Cozido.....	43
Cuscuz paulista de camarão e palmito.....	45
Empanadas argentinas.....	47
Escondidinho do Juninho	49
Farofa com geleia de abacaxi com pimenta.....	51
Farofa de cuscuz nordestino.....	53
Focaccia.....	55
Galinhada.....	57
Godó de banana, arroz do sertão, farofa de coentro e banana verde frita.....	59
Mini arroz cremoso com shitake.....	61
Mujica de pintado com farofa de banana.....	63





Nhoque de abóbora, molho de ostra, camarão e crocante de castanha-do-pará	65
Pancetta e melanzana.....	67
Pargo recheado com farinha d'água	70
Pescado à moda mediterrânea	72
Roll de frango com ricota e redução de vinho.....	74
Spaghetti com polpetta	76
Tapi'i xanena momo'on	78
Tapioca de dendê recheada com siri.....	80
Torta de abobrinha.....	82
Torta de sardinha.....	83
Vatapá vegetariano.....	85

SOBREMESAS

Bolo caseiro de avelã	88
Bolo de cenoura de mainha Fátima	90
Bolo de fubá cremoso	92
Bolo de manteiga de garrafa.....	94
Bolo de milho verde	96
Bolo faça e venda.....	98
Brigadeiro de tapioca gourmet.....	100
Caçarola italiana	102
Choux de fubá	104
Cookie vulcão.....	105
Cupcake de churros e doce de leite de banana da terra.....	107
Delícia de abacaxi.....	109
Doce de grumo	110
Geleia caseira de morango	111
Mousse de queijo coalho com compota de goiaba e praliné de nuts	112
Olho de sogra	114
Sorda paraibana.....	115
Tartare de abacaxi com tapioca de coco.....	117



PRATOS QUENTES





ARROZ COM PEQUI

POR CHEF PAULO MACHADO

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de arroz branco
- 12 pequis sem casca, lavados e escorridos
- 2 cebolas picadas
- 3 dentes de alho espremidos
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ maço de cheiro-verde picadinho
- sal a gosto
- 6 xícaras de água

MODO DE PREPARO

Numa panela média, coloque o óleo e frite a cebola, o alho e o arroz, nessa ordem. Junte os pequis, o sal e frite bem até dourar. Junte o cheiro-verde e cubra com a água. Sirva como acompanhamento de carnes. Rendimento: de 8 a 10 pessoas

SOBRE O AUTOR

Mestre em Hospitalidade e formado em cozinha francesa pelo Institut Paul Bocuse. Proprietário do Instituto de Pesquisas em Alimentação Paulo Machado. Pesquisador e profundo conhecedor da Cozinha Pantaneira, ministra cursos e viagens gastronômicas, os FoodSafaris, desde 2010. Membro do Slow Food e vencedor do prêmio nacional Dólmã 2015 e da batalha do estrogonofe no Fantástico em 2018.





ARROZ CREMOSO DE MANGA

POR CHEF SIMONE GRAZIELLY SANTOS DA SILVA

INGREDIENTES

- 200g Arroz Branco cozido
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 50 ml de azeite
- 2 unidades Polpa de manga (preferência a fruta)
- 150g Açúcar Refinado
- 1g Sal
- 1g Pimenta do Reino
- 2g Açafrão da Terra
- 300g Creme de leite uht

MODO DE PREPARO

Usar a polpa de manga o açúcar, sal, pimenta para fazer um agridoce, como uma geleia, cozinhar em fogo baixo até engrossar. Reservar. Em outra panela coloque o azeite e doure a cebola e o alho, coloque o arroz, o açafrão, o creme de manga, misture bem para incorporar tudo. Desligue e junte o creme de leite, mexa bem e sirva.

SOBRE A AUTORA

Seridoense, contabilista de formação, gastróloga por amor pela FPB, docente em gastronomia na UNP – RN. O arroz cremoso de manga foi criado para participar do festival Gastronômico da Pipa em 2017, o objetivo é levar sabor a ingredientes que consumimos no dia a dia.





BAIÃO DE TRÊS

POR CHEF FÁBIO CUNHA

INGREDIENTES

Baião de três

- 200g de arroz da terra
- 400g de feijão verde
- 100g de cebola roxa
- 15g de alho
- 60g de pimentão vermelho
- 60g de pimentão amarelo
- 2 unidades de banana da terra
- 150g de queijo coalho cozido
- 120g de queijo coalho cru
- 60g de nata
- Coentro a gosto

- Cebolinha a gosto

- 1 folha de louro
- 100g de bacon
- 800ml de óleo

Filé curado

- 800g de filé mignon limpo
- 24g de sal
- 16g de açúcar refinado
- 100g de manteiga de garrafa
- Pimenta-do-reino preta a gosto
- 1 unidade de carvão
- Tucupi preto a gosto

MODO DE PREPARO

Baião de três: Separar o mise en place. Branquear o feijão verde três vezes. Cozer o feijão verde com sal, folha de louro e um ramo de coentro. Quando estiver ao dente, escorrer e reservar a água do cozimento. Cozer o arroz da terra na água do cozimento do feijão. Picar cebola, alho e os pimentões em brunoise. Cortar o bacon e a banana-da-terra em cubos pequenos. Em uma sauteuse, suar o bacon e fritar até ficar crocante. Reservar o bacon em papel toalha. Fritar a banana-da-terra por imersão em óleo de milho. Reservar em papel toalha. Na mesma panela, refogar a cebola, o alho e os pimentões. Juntar o feijão verde e refogar rapidamente. Juntar o arroz já cozido, a nata, o queijo de coalho e por último a banana-da-terra frita. Misturar tudo cuidadosamente.

Filé curado: Separar o mise en place. Misturar o sal e o açúcar refinado. Com o auxílio de uma peneira, polvilhar a mistura sobre o filé, massagear bem a carne. Trançar a carne com barbante e pendurar em ambiente refrigerado (5°C), por no mínimo 5 dias. Colocar a manteiga de garrafa em um bowl de vidro. Acender uma pedra de carvão até formar brasa. Adicionar na manteiga de garrafa para defumar, misturar bem para desprender o aroma. Cortar o filé curado em medalhões, temperar com pimenta-do-reino e grelhar na manteiga de garrafa defumada. Servir com o baião de três.

SOBRE O AUTOR

Natural de Campo Grande, no Mato Grosso do Sul, o chef Fábio Cunha escolheu João Pessoa como sua morada. Desde sempre, na capital paraibana, tem deixado sua marca. Formado em Gastronomia pela Universidade Anhembí Morumbi em São Paulo, e 4 pós-graduações na área, entre elas Alta Gastronomia e Gastronomia Brasileira. O chef ainda possui o diploma de jornalismo, título que o levou a apresentar um programa de televisão por 4 anos na Paraíba, e assinar diversos veículos de comunicação especializados em gastronomia em todo o Brasil. Para ele, “é impossível desassociar a gastronomia, da arte, história e cultura”. Hoje, o chef viaja por todo o Brasil ministrando aulas de Pós-Graduação em diversas instituições de ensino superior, realizando eventos, treinamentos e oficinas. Na bagagem: Ingredientes, produtos, saberes, histórias, afetos, amores, amigos e muita poesia..





BANQUETE DO CAÇADOR

POR CHEFS LEILA OLIVEIRA E ANDRÉ LOBÃO

INGREDIENTES

- 200 g de arroz
- 02 xícaras de leite de coco fresco
- 600 g de milho verde
- 01 colher de manteiga
- 01 garrafa pequena de manteiga de garrafa
- 300 g de carne de sol
- 02 fatias grossas de queijo coalho
- Melaço de cana

MODO DE PREPARO

Arroz: saltear o arroz pré-cozido com 01 xícara de leite de coco e alcançar o ponto de cozimento para servir.

Carne de sol: Cozinhar a carne em uma panela de pressão para alcançar o ponto para desfiar. Após desfiar, passar em uma frigideira ao fogo com a manteiga de garrafa até dourar.

Milho verde: bater no liquidificador com 01 xícara de leite de coco, colocar em uma panela ao fogo com 01 colher de manteiga, uma pitada de sal e uma pitada de pimenta do reino e misturar até dar o ponto de pirão.

Queijo coalho: esquentar cada fatia do queijo em uma frigideira ao fogo com 01 colher de manteiga, em seguida regar com mel de cana até atingir a cor cobre.

Montagem do prato: Organize por porções uma ao lado da outra. Coloque primeiro o arroz e ao lado o pirão de milho e a carne de sol. A fatia de queijo dourada no mel de cana coloque em cima da carne.

SOBRE OS AUTORES

Leila Oliveira e André Lobão - Sócios-criadores da Cozinha Ancestral em São Luís do Maranhão. A Cozinha Ancestral é um espaço de arte, cultura e culinária afetiva inspirada no imaginário cultural dos povos de Terreiro e povos da Amazônia. Um lugar pra comer juntinho, conversar ao redor do fogão de barro e colaborar com trabalhos de artistas e produtores culturais.





BATATAS CONFITADAS NA MANTEIGA CLARIFICADA

POR CHEF ELISA FERNANDES

INGREDIENTES

- 200g batata bolinha
- 50g manteiga sem sal
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Tomilho a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem as batatas. Corte fatias sem separá-las da base delas, no sentido longitudinal. Numa panela de ferro, comece a refogar as batatas no azeite de oliva, dando uma primeira coloração. Vire a batata para dar cor do outro lado, e re-adicione azeite se precisar. Faça uma leve pressão com a espátula. Assim que estiverem um pouco mais macias e mais bronzeadas, adicione a manteiga com alho amassado e tomilho. Cuidado para não torrar a manteiga! Regue as batatas virando de lado até que estejam crocantes.

SOBRE A AUTORA

De volta ao Brasil após uma temporada na França trabalhando no consagrado restaurante Alain Ducasse au Plaza Athénée (três estrelas Michelin), e na reabertura do restaurante La Bastide de Moustiers (uma estrela Michelin), a chef de 28 anos, graduada da escola Le Cordon Bleu e primeira vencedora do MasterChefBrasil, trouxe na bagagem a paixão pela técnica francesa e o desejo de aplicar sua experiência à riquíssima cozinha brasileira. Além do aprendizado técnico, Elisa volta ao Brasil para por em prática uma cozinha que valoriza o produto e respeita as pessoas envolvidas em todo o serviço. Sua cozinha oferece uma simplicidade elegante que valoriza o aspecto natural e origem dos ingredientes, da seleção ao preparo, respeitando aqueles que produzem, plantam, pescam cozinham e servem.





BRIOCHE DE CARÁ MOELA

CHEF ALCYR VIANA

INGREDIENTES

- 300 g de farinha de trigo
- 200 g de purê de cará moela
- 7 g de fermento biológico seco ou 20 g de fermento biológico fresco (caso a fermentação será lenta em refrigeração por cerca de 5 horas, caso contrário, deverá aumentar a quantidade de fermento)
- 50 ml de leite em temperatura ambiente*
- 80 g de açúcar refinada peneirada
- 80 g de manteiga em temperatura ambiente
- 140 g de ovos
- Uma pitada de sal

* Quantidade de leite pode variar de acordo com a umidade contida na farinha, bem como o ambiente onde se prepara a massa.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a cará moela, retire a casca e a parte verde a baixo da casca e faça um purê. Deixar esfriar bem antes de acrescentar na massa. Dissolva o fermento fresco em 30 g de leite e 20 g de farinha de trigo. Depois deixe o fermento em local morno para ativar. Assim que dobrar de tamanho, adicione a farinha, o purê de cará moela, em seguida o açúcar, o restante do líquido e os ovos. Misture tudo por um minuto num bowl ou numa bancada. Se necessário, adicione mais leite. A massa não deve ficar muito úmida. Por último, agregue a manteiga em temperatura ambiente. Amasse bem, até que a massa esteja homogênea. Caso fique muito pegajosa, adicione um pouco de farinha. Trabalhe a massa até que fique lisa (sova manual durante 20 minutos). Forme uma bola com a massa e acomode-a em um recipiente enfarinhado na geladeira durante 4 horas. Corte a massa e pese de acordo com sua preferência. Pães com 60 gramas é um tamanho satisfatório. Coloque numa forma untada e deixe descansar por 1h30 a 2h. Antes de ir ao forno, pincele gema de ovo com auxílio de um pincel para dar brilho. Asse a 160 °C por cerca de 30 a 40 minutos.

SOBRE O AUTOR

Gastrólogo, Mestre em Ciências Agrícolas e Doutor em Educação. Docente do Instituto Federal de Goiás – Campus Goiânia nos curso de mestrado em Educação Profissional e Tecnológica e no curso técnico em cozinha.





BUCHADA DE BODE

POR CHEF CARLOS RIBEIRO

INGREDIENTES

- Vísceras de 1 caprino (1 kg bucho, tripas, fígado e rins em torno de 1/2 kg cada)
- Suco de 4 limões grandes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de cominho moído
- 10 dentes de alho esmagados
- 4 cebolas picadas bem miudinha se quiser pode bater no liquidificador
- 1/2 maço de coentro picado
- 2 folhas de louro picadas (se tiver louro fresco melhor)
- 6 ramos de hortelã picados
- 1 maço de cebolinha picados
- 1 xícara de vinagre
- 1 xícara de azeite ou óleo de sua preferência
- 500 g de toucinho fresco picado
- 1 kg de sangue coagulado do cabrito cortado em cubinhos
- Linha grossa e agulha para costurar os buchos
- 1kg do bucho (as peles que você irá costurar e colocar o preparo do recheio da buchada)

Dica: estes ingredientes por não serem fáceis de encontrar é bom sempre falar no seu açougue e fazer a encomenda. No Nordeste é bem mais fácil de encontrar mas mesmo assim é bom sempre fazer a encomenda dos ingredientes. Existem muitos modos de preparo este era o que minha família e minha mãe faziam

MODO DE PREPARO

Limpar as vísceras, retirando a cartilagem e o sebo. Limpar o bucho e esfregar o limão por dentro e por fora Deixar de molho em água fria com o suco de 1 limão por 5 h sempre dentro da geladeira. Picar em tirinhas as tripas e demais vísceras. Tempere com sal, pimenta-do-reino, alho, cebola, cheiro verde, louro e hortelã, ou seja, todos os temperos acima citados. Juntar o vinagre e deixar descansar por uns 30 minutos sempre dentro da geladeira. Aquecer o azeite e adicionar o toucinho, deixando em fogo baixo até derreter, formando torresmos. Retirar os torresmos e na gordura que se formou refogar todas as vísceras até ficar bem refogado mas tem que ficar molhadinho. Juntar o sangue coagulado já picado e finalizar no refogado das vísceras por mais 15 minutos em fogo baixo para não secar o molho. Retirar o bucho do molho de limão, aferventar inteiro por uns 45 minutos. Colocar o refogado de vísceras e sangue coagulado e os torresmos no interior do bucho e costurar com agulha e linha. Levar ao fogo uma panela com bastante água e sal e deixar ferver. Colocar o bucho e cozinhar em fogo brando durante 4 h. Servir com molho de pimenta forte e farinha de mandioca crua.

SOBRE O AUTOR

Professor e Pesquisador em história da alimentação – Autor de vários livros de gastronomia " Comida é Arte, Culinária Japonesa para Brasileiros, Comida de Santo que se come, Oxum Doaria fina e quitutes, Yemanjá aves e pescados – Doutorando e Mestre pela Universidade de São Paulo. Com experiência como chef de cozinha em alguns restaurantes paulistanos entre eles foi sócio proprietário por 10 anos do Na Cozinha no qual recebeu vários prêmios como cozinha brasileira e reconhecido como melhor picadinho de São Paulo pelos veículos Estadão Paladar e Revista Época São Paulo. Foto: Cristiano Lopes.





CALDEIRADA DE FILÉ DE DOURADA COM TUCUPI E JAMBU

POR CHEF DENISE ROHNELT DE ARAUJO

INGREDIENTES

- 02 kg de filé de dourada limpo
- 02 litros de tucupi amarelo
- 01 litro de água
- 01 maço de folhas de jambu (só as folhas)
- 05 folhas de chicória
- 01 cabeça de alho descascado
- 02 cebolas cortadas em tiras bem finas
- 01 maço de cheiro verde (cebolinha e coentro)
- 02 limões
- Sal a gosto
- Pimenta biquinho a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar o peixe em água corrente, depois deixar 20 minutos de molho na água com sal e suco de limão, depois retirar o peixe da água, secar, temperar com sal, selar na frigideira e reservar. Colocar o tucupi amarelo, a água, o alho, a chicória, um pouco de cebolinha e coentro e deixar ferver, abaixar o fogo e cozinhar em fogo lento por 20 minutos. Refogar a cebola com um pouco de azeite de oliva ou no óleo

de girassol até murchar. Colocar a cebola e as folhas de jambu no caldo de tucupi temperado, deixar apurar por mais uns 10 minutos e colocar o peixe já temperado no caldo. O tempo de cozimento é rápido, cerca de uns 15 minutos, o tempo do peixe cozinhar. Apagar o fogo, corrigir o sal, colocar o restante do cheiro verde e a pimenta biquinho. Deve ser servido com arroz, uma farinha de mandioca torrada ou uma farofa de mandioca simples. Na Amazônia usam o molho de pimenta murupi, olho de peixe, cumari ou pimenta de cheiro do Pará para quem gosta de um peixe mais picante. O peixe utilizado existe nos rios amazônicos, mas podem substituir por um filé de peixe ou postas de peixe de mar que sejam mais firmes. O tucupi amarelo é o sumo da mandioca brava, que é temperado com chicória, alfavaca e cipó d’alho ou alho. Jambu é uma planta alimentícia não convencional – PANC, muito utilizada na Amazônia que dá a sensação de leve dormência na boca. Escolhi esse prato por que é fácil de fazer, saboroso, o único problema poderá ser os ingredientes amazônicos.

SOBRE A AUTORA

Denise Rohnelt de Araujo, jornalista especialista em gastronomia e turismo, atuando na área gastronômica desde 1997. Gaúcha nascida em Porto Alegre, vive em Roraima há 29 anos, mas está na região amazônica há 42 anos, se dividindo entre os estados do Amazonas, Roraima e recentemente Pará. Há nove anos é colunista de gastronomia no jornal Folha de Boa Vista, onde escreve sobre tendências da gastronomia, receitas, etc, sendo pioneira no jornalismo gastronômico do extremo norte e apresentadora do programa de vídeo Letras Saborosas da TV Folha BV – www.folhabv.com.br/play. Além do jornalismo, formou-se em cozinha e confeitaria internacional no Instituto Internacional de Artes Culinárias Mausi Sebess, em Buenos Aires, Argentina. Atuou como Personal Chef, Consultora e Instrutora gastronômica, assessoria de imprensa especializada em gastronomia e atualmente está voltada à pesquisa de ingredientes e saberes da cultura alimentar roraimense, da culinária indígena da Amazônia e da Cozinha Amazônica. Atuou como Curadora gastronômica e foi uma das organizadoras da Feira Rota do Sabor 2015 em Boa Vista, Roraima e das três edições (2015,2017 e 2019) da Feira Internacional de Gastronomia Amazônica – FIGA, em Manaus - AM. Foi jurada no reality gastronômico Master Chef Brasil em junho /2016, Rede BAND de TV. Seu trabalho foi mencionado no livro La Cocina del Futuro do cientista gastronômico catalão Pere Castells, lançado em 2016, na cidade de Barcelona, Espanha. Participou do livro Eu Amo Comida, que conta 50 histórias de pessoas apaixonadas pela cozinha, sendo uma das personagens do livro no capítulo Eu Amo a Culinária Indígena. Lançada em outubro de 2016, pela Banca do Bem, Editora MOL, São Paulo – SP. Organizadora das receitas e consultora culinária do livro Cozinha regional brasileira, muito prazer, da escritora Roberta Malta Saldanha, lançado em 2018. Participou como palestrante e/ou aula show em diversos eventos gastronômicos pelo país.





CAMARÃO SENHORA DO AMPARO

CHEF CÉSAR SANTOS

INGREDIENTES

Camarão

- 160g de camarão 16/20 descascado e limpo
- 20 ml de azeite de oliva
- ½ cebola pequena branca cortada em tiras
- 20 ml de vinho branco seco
- 01 colher de chá de mostarda amarela
- 01 colher de chá de mostarda dijon
- 20 ml de suco concentrado de maracujá
- 01 colher de sopa de açúcar demerara
- 05 g de gengibre ralado
- ½ rodela de abacaxi grelhado
- 02 rodelas de banana desidratada
- 05 cubos de manga fresca
- Amido de milho diluído na água para engrossar
- Sal e pimenta do reino a gosto

Angu de camarão

- ½ cebola branca
- 10g de cebolinha
- 10g de coentro
- 02 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 100 ml de água mineral
- 100 g de cascas de camarão
- 01 pimenta de cheiro
- 100 g de xerém

MODO DE PREPARO

Camarão: Tempere os camarões com sal e pimenta e puxe no azeite de oliva e reserve. Em seguida refogue a cebola em tiras no azeite e acrescente a calda de maracujá, o vinho branco, a mostarda amarela e dijon, o açúcar e o gengibre ralado. Deixe ferver e engrosse com amido de milho e acrescente a banana desidratada, a manga, o abacaxi grelhado e por fim acrescente o camarão previamente puxado no azeite de oliva. Reserve.

Angu de camarão: Em uma panela, acrescente as cascas de camarão, a cebola, a cebolinha, o coentro, o alho e a água, deixe ferver e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Em outra panela, acrescente o caldo de camarão, deixe ferver e vá despejando o xerém, sempre mexendo, corrija o sal e despeje em um tabuleiro, espalhe bem e leve para geladeira. Depois corte em rodela.

Montagem do prato: Após o preparo do camarão e do angu, reserve um prato para montar a receita. Nele, despeje o camarão com molho no centro do prato, adicione duas ou três rodela de angu ao lado e decore com uma folha de coentro.

SOBRE O AUTOR

César Santos ocupa, hoje, lugar de destaque no cenário da gastronomia nacional e internacional. César iniciou sua carreira aos 23 anos, como aluno do curso de hotelaria. Simultaneamente, começou a trabalhar em bares e restaurantes como segundo chef, mas logo passou a atuar com um serviço de buffet próprio, oferecendo jantares a domicílio. O restaurante Oficina do Sabor surgiu pequeno, em 1992, mas surpreendeu a todos os paladares com suas receitas exóticas que trouxeram novos sabores para a culinária pernambucana. O segredo foi no mínimo inovador: a mescla de frutos do mar com frutas e ervas. Devido à criatividade da sua cozinha, a casa faz parte hoje da Associação dos Restaurantes da Boa Lembrança, sendo parada obrigatória de visitantes que chegam à cidade. Graças ao seu talento, César já conquistou diversos prêmios, como o Recife Sabor, promovido pela ABRASEL - PE por três anos consecutivos. Em 98 e 99 se classificou entre os 12 finalistas do Nestlé Toque D'or. Ainda em 99, ganhou destaque entre os principais concorrentes do Chef Talento Sadia, edição nacional, obtendo o primeiro lugar. César também participou de diversos festivais gastronômicos, em várias partes do mundo. Não é à toa que a Revista Veja elegeu o Oficina do Sabor como o segundo melhor restaurante de Pernambuco e a melhor casa regional do Estado. Atualmente, César é diretor da ABRASEL - PE; presidente da Associação dos Restaurantes da Boa Lembrança e, ainda, Diretor no Norte/Nordeste da Associação Brasileira da Alta Gastronomia (Abaga).





CARNE DE SOL LAVRADEIRA

POR CHEF BETO BELLINI

INGREDIENTES

Carne

- 200g de carne de sol alta e dessalgada (peça inteira cortada em formato retangular)
- 2 colheres de sopa de manteiga de garrafa
- Azeite a gosto
- Sal e Pimenta do Reino moída a gosto
- 2 dentes de alho

Creme de farinha de mandioca

- 30g de manteiga
- 20g de farinha de mandioca branca (fininha, batida no liquidificador)

- 300ml de leite
- 1 Semente de Puxuri

Cebola grelhada

- 1 cebola descascada e cortada ao meio
- 1 Colher de Sopa de Manteiga
- 1 Fio de Azeite

Molho

- 30ml de Tucupi Preto
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picadinho
- 1 colher de chá de açúcar
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Cebola grelhada: Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e uma colher de manteiga e coloque a cebola para caramelizar em fogo baixo até que mude de cor, textura e sabor. Ocasionalmente, vire a cebola utilizando uma pinça para caramelizar ambos os lados. Reserve.

Creme de farinha de mandioca: Em uma panela derreta a manteiga e acrescente a farinha fininha sempre mexendo com a ajuda de um fouet (batedor). Aos poucos vá acrescentando o leite e misturando tudo vigorosamente até engrossar. Se desejar o creme mais ralo, basta ir acrescentando leite até atingir o ponto desejado. Ajuste o sal e adicione um pouco de puxuri ralado (caso não encontre, use noz moscada), mas com moderação para que não passe do ponto no sabor. Mexa tudo mais um pouco e reserve.

Carne de sol: Dessalgue a carne se necessário. Corte em retângulos altos com mais ou menos 4cm de espessura. Tempere-a com sal e pimenta a gosto. Em uma sautese, aqueça a manteiga de garrafa com um pouco de azeite e coloque os dentes de alho. Doure todos os lados da carne por aproximadamente 3 a 4 minutos, sempre regando com a manteiga até que caramelize. Finalizado o processo, reserve a carne para que descanse.

Molho cítrico de tucupi preto: Na mesma sautese em que foi preparada a carne, refogue meia cebola em brunoise (cubinhos) e um dente de alho picado com um fio de azeite. Adicione o Tucupi Preto, o suco de um limão, o açúcar, o sal e a pimenta. Misture bem e deixe reduzir um pouco em fogo baixo. Ajuste o sal e coe o molho. Observação: o tucupi preto não é um ingrediente muito fácil de ser encontrado no mercado, assim, para este preparo, você poderá substituí-lo pelo molho de soja levemente diluído com água e espessado com um pouco de amido de milho até o ponto desejado.

Sugestão de empratamento: Coloque primeiro o molho de Tucupi Preto no centro do prato formando um círculo (3 colheres de sopa mais ou menos). Por cima, coloque um pouco do creme de farinha formando um pequeno montinho. Usando uma faca bem afiada, corte a carne em pedaços menores e disponha 4 ou cinco abertos em leque de um dos lados do creme. Do outro lado, disponha a cebola. Finalize com coentro, cebolinha e pimenta de cheiro.

SOBRE O AUTOR

Beto é amazonense, tem 46 anos, reside há 12 em Roraima e atua na gastronomia desde 2011. Ao longo desse período, comandou o primeiro delivery de massas da capital Boa Vista e logo cedo ganhou notoriedade tornando-se o primeiro representante do estado a participar de um reality show nacional o Cozinheiros em Ação, com Olivier Anquier no canal GNT. Beto foi um dos primeiros de Roraima a estrear um canal sobre gastronomia no Youtube, o Desgourmetiza. Co-idealizou e coordenou da feira Rota do SaboRR,





CEVICHE DE PAPAYA

POR CHEF ONILDO ROCHA

INGREDIENTES

Água de coco reduzida

- 6L de água de coco

Leite de tigre

- 500ml de água de coco reduzida
- 5g de cebola branca
- 1 dente de alho
- Gengibre à gosto
- Pimenta dedo de moça a gosto
- 200ml de suco de limão

Picles de papaya

- 200g de papaya verde
- 200ml de vinagre branco
- 100g de mel de abelha
- Semente de coentro a gosto

- Pimenta do reino a gosto
- Folha de louro a gosto
- 1 dente de alho

Azeite de pimenta de cheiro

- 200g de azeite de oliva
- 100g de pimenta de cheiro

Ceviche de papaya

- 200g de papaya em cubos
- Coentro a gosto
- 10g de cebola roxa
- 200ml de leite de tigre
- Azeite de pimenta de cheiro a gosto
- 5 unidades de picles de papaya

MODO DE PREPARO

Água de coco reduzida: Leve a água de coco ao fogo baixo e deixe reduzir 80%.

Leite de tigre: Bata no liquidificador a água de coco reduzida, cebola branca, alho, gengibre, pimenta dedo de moça e o suco do limão. Mantenha gelado.

Picles de papaya: Lamine o mamão em um mandolin. Em uma panela, junte o vinagre, mel, semente de coentro, alho, pimenta do reino e louro. Aqueça à 80°C e adicione as lâminas de papaya. Enrole os canudinhos formando uma espiral.

Azeite de pimenta de cheiro: Corte as pimentas ao meio. Aqueça o azeite e faça uma infusão com as pimentas como um chá. Coe e reserve até a hora do uso.

Ceviche de papaya: Corte o papaya em cubos de 1cm, a cebola roxa em Juliene e desfolhe o coentro. Deixe os cubos de papaya submerso no leite de tigre até a hora do uso. Adicione ao prato os cubos de papaya, o coentro e a cebola roxa. Finalize com os rolinhos de picles e azeite de pimenta de cheiro.

SOBRE O AUTOR

À frente do Grupo Roccia, que engloba o restaurante Cozinha Roccia (citado pelo segundo ano consecutivo em 2019 como um dos melhores restaurantes do mundo pelo Guia italiano Identità Golose) e Roccia Bar, o buffet e espaço para eventos Casa Roccia, ele é hoje um dos principais nomes da gastronomia nordestina, sendo o principal precursor da alta gastronomia paraibana e alcançou reconhecimento no cenário gastronômico nacional ao ponto de fazer parte do comitê do Bocuse D'or no Brasil. Adepto da cozinha de produto, Onildo valoriza os ingredientes típicos de sua terra. E mantém estreita relação com os produtores de cada um deles. Com uma cozinha moderna, o chef tem um perfil totalmente centrado na valorização da agricultura orgânica e dos produtos regionais. A cozinha dele eleva os insumos nordestinos a máxima potência através da metodologia francesa que é a linha mestra de seus preparos. Hoje, 85% dos insumos utilizados no Cozinha Roccia, são genuinamente paraibanos. Dentro destes princípios, ele faz uma cozinha totalmente armorial reconhecida pelo herdeiro do criador do movimento, Manuel Dantas Suassuna, como tal.





CHAMBARIL VEGETARIANO DO SERTÃO

POR CHEF CLAUDEMIR BARROS

INGREDIENTES

- 04 und de caju
- 02 und de alho picado
- 100 g de cebolas picadas
- 150 g de tomate picada
- Cheiro verde a gosto (coentro e cebolinho) picados
- 150 ml de vinho
- 150 ml de água
- Sal e pimenta a gosto
- 140 g de polpa de umbu fresco
- 20 g de manteiga s/sal
- 30 g de cebola picada
- 05 g de açúcar
- 05 g de sal

MODO DE PREPARO

Faça um refogado com azeite, alho e cebola. Adicione os caju e deixe refogar até corar todo refogado. Tempere com sal, pimenta e o cheiro verde a gosto. Disponha o vinho e a água e deixe cozinhar até ficar macio e cremoso. Cortar a batata do umbu com um aro, temperar com sal e pimenta e fritar por imersão no óleo. Em uma panela pequena coloque a manteiga após aquecer coloque a cebola e deixe

cozinhar até que a cebola fique bem cozida. Adicione a polpa de umbu e tempere com sal e açúcar. Com um aro no formato desejado, moldar a polpa da batata do umbu. Podendo substituir por outro tipo de batata. No centro do prato adicione o caju cozido, faça uma cavidade e coloque o osso (a batata do umbu frito) no centro no osso, adicione o tutano (o refogado com a polpa de umbu) decore com folhas.

SOBRE O AUTOR

Claudemir Barros traz em seu DNA a culinária de sua mãe, cozinheira líder do restaurante Leite por 17 anos, o mais antigo do Brasil. Formado pelo Senac-PE e com estágios em casas renomadas como Emiliano com o Chef Russo braço direito do mestre Laurent Suaudeau, D.O.M do renomado Chef Alex Atala (ambos em São Paulo) e Casa Marcelo uma estrela Michelin (em Santiago de Compostela, na Espanha), Claudemir comandou as caçarolas do premiado Wiella Bistrô durante 14 anos. Em 2012, foi eleito “Chef do Ano” pelo prêmio Melhores do Ano de Pernambuco, da revista Prazeres da Mesa. Idealizador do projeto Plantar Ação, que visa a valorização do pequeno produtor do estado e pesquisador da cultura gastronômica do estado, chef proprietário do Restaurante Oleiro Cozinha Artesanal.





CHARUTOS DE COUVE-FOLHA

POR CHEF JÚNIOR AYOUB

INGREDIENTES

- 226,5 g de carne
- 1 cebola
- 1 tomate
- ½ pimentão verde
- 2 dentes de alho
- Pimenta do reino sal e canela a gosto
- 1 xícara de café de arroz branco.
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 maços de couve-folha

MODO DE PREPARO

Picar o tomate, o pimentão, a cebola e amassar os dois dentes de alho, moer a carne. Em uma saltese refogar a cebola, alho, tomate, pimentão e temperos (sal, canela e pimenta) no óleo vegetal e juntar a carne e o arroz ao refogado. Lavar as folhas de couve, cortar os talos, arrumar o recheio e enrolar no formato de charutos. Em uma panela com água arrumar os charutos um sobre o outro. Cozinhar em fogo baixo para os charutos não abrirem no cozimento. Servir com salada de hortaliças.

SOBRE O AUTOR

Antonio Ribeiro Junior, nascido em São Luís do Maranhão, em 1973. Desde os 9 anos de idade, já tinha a cozinha como um caminho certo, seja para ajudar sua avó Bibi, ou para fazer alguma “experiência”. Formado em Economia, pós-graduado em planejamento, finanças, grande parte dos projetos executados enquanto economista eram relacionados a empreendimentos do setor de A&B. Mesmo tendo trabalhado em consultoria financeira, a vida sempre o levou para seu caminho certo, a cozinha. Estudou em algumas escolas de culinária, sendo que considera a mais importante a do Mestre Laurent, Escola Laurent Suaudeau, em São Paulo. Como chef consultor, participou de importantes projetos no segmento de entretenimento em São Luís e fundou a Associação Maranhense de Artesãos Culinários. Como cozinheiro atuou nos restaurantes Móbile culinária contemporânea, Cardamomo, cozinha árabe e esteve a frente de diversos eventos. Foi o idealizador do Festival Mercado das Tulhas, Saberes Sabores Sergipanos e do projeto "Da Semente ao Sorriso", hoje reconhecido como estratégia sustentável. Foi convidado a ser jurado do programa Masterchef e já escreveu para o jornal "O imparcial".





COSTELINHA DE PACU A GUAVIRAIS

POR CHEF DEDÊ CESCO

INGREDIENTES

Costela de pacu

- 1 kg de costelinha de pacu
- 1 dente de alho amassadinho
- Sal à gosto
- 1 limão rosa
- Pimenta-do-reino à gosto
- Óleo de girassol para fritar

Para empanar

- 300 g de fubá
- 40 de especiaria de guaravira

Vinagrete

- 3 tomates, sem peles, sem sementes, cortados em cubos bem pequenos (concassê)
- 1 pimentão sem pele e cortado em cubos bem pequenos (brunoise)
- ½ cebola roxa cortada em cubos bem pequenos
- 100 g de polpa de guavira
- Suco de 1 limão rosa (coado)
- Coentro à gosto
- Sal à gosto
- Azeite de oliva à gosto

MODO DE PREPARO

Costela: temperar as costelinhas de pacu com sal, pimenta e o alho. Reservar.

Vinagrete: misturar todos os ingredientes e reservar.

Para empanar: misturar o fubá com a essência de guavira. Reservar. Acrescentar um pouco do suco de limão rosa. Empanar as costelinhas na mistura de fubá com essência de guavira e apertar bem as mãos para aderir bem. Colocar óleo em uma frigideira, deixar aquecer, fritar as costelinhas. Servir bem quente com o vinagrete. Observação: utilizar o suco de limão para temperar só na hora de empanar, para não cozinhar a carne do peixe.

SOBRE A AUTORA

Dedê Cesco é um dos nomes mais reconhecidos quando o assunto é culinária em Mato Grosso do Sul. Transita com facilidade entre múltiplas cozinhas. Autodidata, criativa, só depois de consolidada a carreira cursou gastronomia durante três meses na École Ritz Escoffier-Paris. Irriquieta, está sempre em busca de novos aprendizados, além de Mestre em Estudos Fronteiriços voltado para a Gastronomia Regional procura desvendar sabores de culinárias em outros países. Está nesse mercado há trinta anos. Foi uma das pioneiras no Estado em oferecer ao público uma culinária contemporânea no seu estrelado restaurante Centurion. Além de banqueteira, ministra cursos na Cozinha Experimental do Supermercados Comper há mais de 16 anos e também no Espaço Gastonômico Dedê Cesco. Chef consultora em importantes restaurantes no Mato Grosso do Sul e em São Paulo, participando do São Paulo Restaurante Week em 2015 e como Chef convidada em importantes eventos gastronômicos no Brasil, inclusive representando Mato Grosso do Sul, como jurada, na terceira temporada do programa MASTER CHEF BRASIL. É presidente da ASSOCIAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE GASTRONOMIA DE MATO GROSSO DO SUL e uma das idealizadoras do Festival Gastronômico COMITIVA DOS CHEFS , esse ano em agosto, aconteceu sua segunda Edição. Influenciadora Digital na área de gastronomia. Proprietária em parceria com o filho Endrigo Cesco do Espaço Cultura Gastronômica para realização de eventos até 120 pessoas na entrada do Carandá Bosque. Proprietária em parceria com o filho Endrigo Cesco, do Restaurante Sabores do Parque no TCE.





COUVE FLOR ASSADA COM CREME DE BRÓCOLIS E ROTI DE CEBOLA

POR CHEF FÁBIO ESPINOSA

INGREDIENTES

- 1 couve-flor
- 50ml azeite
- flor de sal e pimenta do reino a gosto
- 1 brócolis chinês
- 100g de queijo canastra ralado
- 200ml de bechamel
- 1kg de cebola em julienne
- 200g manteiga
- 500ml de cerveja preta
- Perfex

MODO DE PREPARO

Corte a couve flor ao meio, tempere com sal, azeite e pimenta. Em uma assadeira forrada com papel alumínio, leve a couve flor ao forno 200 graus por 40 minutos. Retire o alumínio para dourar nos últimos 10 minutos. Cozinhe o brócolis, escorra e processe as flores com o bechamel e o queijo. Devolva a mistura ao fogo para apurar. Coloque a cebola e 100g de manteiga na panela e caramelize

muito bem até reduzir. Adicione a cerveja, deixe levantar fervura até reduzir 50%. Bata no liquidificador e passe no perfex. Devolva o líquido para finalizar a redução, adicione o restante da manteiga para aveludar.

Montagem: Disponha o creme de brócolis no fundo do prato. Coloque a couve flor dourada por cima. Finalize com um pouco do roti de cebolas

SOBRE O AUTOR

Fábio Espinosa, 38 anos, 20 de experiência no ramo de restaurantes. Começou como cumim e copeiro e aos 26 foi preso por tráfico. Na cadeia se tornou o cozinheiro e lá fez 2.000,00 refeições por dia durante 14 meses. Saiu de lá com o ofício. De lá pra cá montou seus próprios restaurantes, nunca estagiou ou trabalhou para alguém. Autodidata, no fim de 2019 fechou suas duas casas em Santa Catarina e resolveu recomeçar do zero para ter novas energias. Mal sabia que viria ainda a pandemia! O Cauim Cozinha Libertadora, projeto de cozinha nômade, que este ano terá uma edição em São Luís-MA e Cauim Mar e Vegetais na Praia de Penha (restaurante de poucos dias e poucos lugares, servindo comida brasileira e que terá uma base em Vitória ES), Bun Bun Smashed em Joinville e Florianópolis e o Ban Thai, um asiático somente de delivery e take away com influência local. Estes são os projetos que o Chef toca a todo vapor e que inauguram ainda em 2020.





COXINHA DE FRANGO

POR CHEF FERNANDO SANTA CLARA

INGREDIENTES

Caldo

- 1 litro de água
- 1 cebola cortada
- 2 alhos amassados
- 1 colher de café de colorífico
- ½ colher de café de pimenta do reino
- 2 colheres de café de sal
- 500 g de peito de frango com osso
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sopa de óleo

Massa

- 700 ml de caldo de frango
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina

- 500 g de farinha de trigo

Recheio

- 500 g de frango desfiado
- 100 g de cebola picada
- 50 g de alho picado
- 1 colher de café de colorífico
- 1 maço pequeno de salsinha
- 1 maço pequeno de cebolinha
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de óleo

Para empanar e fritar

- 200 g de farinha de rosca
- 1 garrafa de óleo de soja

MODO DE PREPARO

Caldo: Em uma panela de pressão, coloque o óleo e a cebola. Quando começar a dourar, coloque o alho. Assim que estiverem dourados a cebola e o alho, acrescente o colorífico. Coloque o frango, a água, os temperos e tampe a panela. Ao pegar pressão deixe que cozinhe por 20 minutos. Desligue e deixe a pressão sair sozinha. Coe e reserve o caldo. Desfie o frango e reserve.

Massa: Em uma panela, coloque a manteiga (ou a margarina) e o alho. Deixe dourar levemente. Acrescente o caldo e deixe que levante fervura. Quando ferver, acrescente toda a farinha de trigo de uma vez e, em fogo baixo, mexa até que se desgrude totalmente do fundo da panela (em torno de 5 minutos). Desligue o fogo e retire a massa da panela. Usando uma sacola plástica transparente e limpa em cada mão, e com a ajuda de uma espátula, sove a massa sobre uma bancada untada com óleo ou manteiga. Mexa até que os grumos desapareçam. Faça uma bola com a massa e envolva-a em plástico filme (ou numa sacola plástica transparente e limpa, ou num pano de prato úmido. Deixe esfriar.

Recheio: Em uma panela, coloque o óleo e a cebola. Quando começar a dourar, coloque o alho. Assim que estiverem dourados a cebola e o alho, acrescente o colorífico. Coloque o frango desfiado e mexa vigorosamente, para que o tempero fique homogêneo. Ajuste o sal e desligue o fogo. O recheio deve ficar frio.

Montagem: Com a massa morna, retire bolinhas de 15 g, aproximadamente (uma bolinha que caiba confortavelmente na mão), abra com os dedos, coloque o recheio e feche nas pontas, para grudar o fundo e dar o formato da coxinha. Evite deixar ar no interior da massa. Passe as coxinhas modeladas em uma panela com água filtrada e escorra-as imediatamente. Após escorrer a água, rapidamente coloque as coxinhas na farinha de rosca. Mexa para que fiquem completamente empanadas. Frite em óleo quente (a 180° C, ou quando, ao colocar uma coxinha, o óleo esteja agitado, sem, entretanto, queimar o salgado). Sirva quente.

SOBRE O AUTOR

Gastrônomo, historiador, pesquisador da alimentação e professor de gastronomia. Este prato rememora meus últimos meses de graduação a Gastronomia, período em que comecei a vender salgados para gerar renda. Receita fácil e bem gostosa.





COZIDO

POR CHEF CARLA PERNAMBUCO

INGREDIENTES

- 2 kg de carne de peito
- 250 gramas de paleta ou ossobuco
- 250 gramas de toucinho
- 1 ½ de linguiça
- ½ kg de paio
- 1 repolho verde
- 1 kg de abóbora
- Folhas de couve
- 1 couve-flor
- 6 bananas da terra
- ½ kg de aipim
- ½ kg de batata doce
- 6 batatas
- 250 gramas de maxixe
- 250 gramas de cebola
- 1 alho-poró
- ½ salsão
- 1 folha de louro
- 5 dentes de alho
- Sal

MODO DE PREPARO

Colocar as carnes num caldeirão e refogá-las dos dois lados, na própria gordura com uma cebola picada. Juntar o alho-poró, o salsão, o louro, as carnes salgadas previamente escaldadas e postas de

molho. Cobrir com água e deixar cozinhar. Retirar a espuma que se forma quando começar a ferver. Na medida em que forem cozidos retirá-las para outra panela com um pouco de caldo. Pronto todos os legumes e as carnes, cortar e fatiar as carnes. Farinha de mandioca mistura-se com metade do caldo das carnes e metade do caldo de legumes $\frac{1}{2}$ à $\frac{1}{2}$. Com uma parte do caldo, fazer um pirão de farinha de mandioca.

Vinagrete: Servir com um molho feito com azeite, vinagre, pimenta malagueta socada, rodelas de cebola fininhas, cubos de tomate e cheiro verde picado.

Pirão: Proporção de 1 xícara de caldo para 200 gramas de farinha, e dar o ponto. Ferve o caldo e vai colocando a farinha, mexendo sempre. Coloco pimenta no caldo que para fazer o pirão.

SOBRE A AUTORA

Uma mão na panela, outra no iPhone! Para Carla Pernambuco, comunicação e culinária andam sempre juntas. A chef não pára um minuto de fazer conexões on e off line, que se transformam em 1001 ideias e projetos. Seu apelido, Carlota, foi emprestado ao seu bistrô brasileiro de vinte e cinco anos, que já consagrou-se como clássico paulistano. No menu do sobrado de tijolinhos brancos, localizado no bairro de Higienópolis, uma cozinha multicultural, divertida e afetiva, que segue em constante renovação - e está cada vez mais saudável. As receitas são fruto das andanças e pesquisas da gaúcha, que viveu em Nova York nos anos 90, onde estudou na Peter Kump's School of Culinary Arts e fez cursos no prestigiado The French Culinary Institute. Leitora e pesquisadora, a chef-comunicadora é fã convicta de livrarias virtuais e acompanha religiosamente uma série de publicações nacionais e internacionais, de blogs a jornais como o The New York Times. O resultado são dez livros publicados, blogs e programas de TV, como o Brasil no Prato, da Fox Life, na rádio, como o "Cada Prato uma Viagem", da BandNews, e seu canal no youtube, o "Boca a Boca". Há também uma vasta gama de produtos assinados por ela, elaborados em parceria com produtores nacionais, como Mbee Mel, Azeite Borriello e Café Vitale, além de aventais, panos de prato, canecas e sacolas. A empresária é proprietária ainda do Estúdio Carla Pernambuco, uma charmosa casa em frente ao restaurante que recebe eventos de todos os tipos, dos corporativos aos mini casamentos, com menu e decoração pensados de acordo com a ocasião.





CUZCUZ PAULISTA DE CAMARÃO E PALMITO

POR CHEF HELÔ BACELLAR

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de azeite de oliva, aproximadamente
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca pouco torrada, fina ou biju
- 1 cebola grande em cubinhos
- 1 dente de alho grande picadinho
- 8 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadinhas
- ¼ de pimentão vermelho em cubinhos miúdos
- 500 g de camarão médio limpo e sem casca
- 1 xícara (chá) de ervilha fresca, congelada ou em conserva
- 300 g de palmito picado (normalmente 1 vidro grande)
- 2 xícaras (chá) de molho pronto de tomate
- ½ xícara (chá) de água
- ¼ de xícara (chá) de azeitona verde em lascas
- Sal e pimenta-do-reino
- Azeite de oliva
- Molho de pimenta para servir
- Finalização: folhas de salsinha, tomate e pimentão em cubinhos miúdos, rodela de ovo cozido, azeitonas em lascas

MODO DE PREPARO

Base: Aqueça bem o azeite numa panelinha. Numa tigela grande, esfarele as farinhas de milho e de mandioca e ½ colher (sopa) de sal até virar pó. Faça uma cavidade no centro e nela coloque metade da cebola, do alho e da salsinha e da cebolinha. Quando o azeite estiver quase fervendo, despeje sobre os temperos e mexa até umedecer.

Refogado: Numa panela grande, aqueça um fio de azeite e nele doure a cebola e o alho restantes e o pimentão. Junte o camarão, sal e, assim que ele mudar de cor e de textura, separe uns 12 para decoração. Mantenha a panela com o refogado no fogo, junte ervilha, o palmito, o molho de tomate e a água e deixe ferver. Adicione a azeitona, o restante das ervas e acerte o sal.

Massa: Junte a mistura de farinhas ao refogado e, sempre mexendo, cozinhe até a massa se soltar da panela. Levante uma colherada de massa e veja se ela cai de uma vez, se ainda estiver derramando, volte ao fogo por mais uns minutos.

Montagem: Unte com azeite uma forma grande para pudim (ou 12 individuais). Coloque no fundo os camarões reservados e ao redor decore a gosto com azeitona, pimentão, tomate e ovo cozido. Preencha com a massa e pressione de leve com uma colher para acertar (não soque para evitar que o cuscuz fique pesado). Aguarde 5 minutos, solte a beirada da borda com a lâmina de uma faca, só mesmo para entrar ar, desenforme sobre o prato que irá à mesa. Sirva quente, em temperatura ambiente ou frio. Rendimento: 12 porções

SOBRE A AUTORA

Possui o Le Grand Diplôme de Cuisine e de Pâtisserie da escola Le Cordon Bleu, de Paris, 1995; foi uma das fundadoras da escola Atelier Gourmand, onde por vários anos deu aulas apetitosas; e escreveu os livros Cozinhando para amigos, 2005 (Cooking for Friends, 2008, nos países de língua inglesa), Cozinhando para Amigos II – entre panelas e tigelas, a aventura continua, 2008; Bacalhau – receitas e história – das águas geladas às caçarolas, 2009;

Chocolate todo dia – 119 receitas para todo mundo se derreter, 2010; Brasil à Mesa, 2014, todos pela editora DBA e fotografados por Romulo Fialdini. Na França, publicou Le Brésil à Table, édition Le Bon Marché, Paris, 2013, também com imagens de Romulo Fialdini; e Made in Brazil, édition Larousse, 2014, fotografado por Laetitia Vasseur. Dos seus livros, saem muitas das receitas preparadas na cozinha do Lá da Venda.





EMPANADAS ARGENTINAS

POR CHEF LUIZA HOFFMAN

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo
- 60 g de manteiga ou margarina
- ½ xícara de água
- 5 g de sal refinado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de páprica doce
- Azeite
- Sal
- Pimenta do reino
- 2 gemas

Recheio

- 2 latas de milho
- 1 caixa de creme de leite

MODO DE PREPARO

Massa: Derreta a manteiga em água morna. Em um recipiente, misture a farinha e sal. Agregue o líquido aos poucos até que forme uma massa lisa. Embrulhe no plástico filme e deixe na geladeira por 30 minutos.

Recheio: Bata o milho e o creme de leite no liquidificador, rapidamente para manter os milhos quebrados. Refogue a cebola na manteiga e despeje o creme de milho. Mexa em fogo baixo até que comece a engrossar. Tempere com sal, pimenta e páprica doce. Deixe esfriar. Divida a massa em 10 a 13 bolinhas. Com um rolo de massa, abra cada uma. Recheie e feche dobrando as bordas. Pincele a gema e leve ao forno a 200°C até que dourem.

SOBRE A AUTORA

Apaixonada pelo universo que vive, sabe a importância de cada alimento, inclusive em trabalho voluntário, que fez pós Tsunami na Tailândia em 2004, onde cozinhava e cuidava das crianças. Formada em gastronomia e especializada em alimentação macrobiótica, já teve passagens em restaurante três estrelas no guia Michelin. Apresentadora e empreendedora desde cedo, hoje comanda 3 casas: Bar do Meio, Shake Dog e Terço Bar.





ESCONDIDINHO DO JUNINHO

POR CHEF CLAUDIA ESQUILANTE

INGREDIENTES

Purê

- 1 kg de batata
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1/2 xícara de leite quente
- Sal a gosto

Recheio

- 30 ml de azeite
- 50 g de bacon picado
- 500 g de carne moída
- 1 cebola média picada

- 3 dentes de alho amassados e picados
- 1 tomate grande picado com semente e pele
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída na hora a gosto
- Um punhado de salsinha ou coentro picado

Para a montagem

- 100 g de queijo parmesão ralado
- 200 g de requeijão cremoso

MODO DE PREPARO

Purê: Cozinhe as batatas até ficarem bem macias, descasque e passe pelo espremedor de batatas. Acrescente a manteiga e o leite, mexa com uma colher até formar um purê. Acerte o sal e reserve

Recheio: Em uma panela aqueça o azeite, doure o bacon. Em seguida acrescente a carne moída. Não mexa muito para que não solte líquido. Deixe dourar. Quando estiver bem sequinha junte o alho, depois a cebola. Mexa até que a cebola solte todo o líquido. Acrescente o tomate picado e mexa. Não deixe o tomate dissolver, apenas que fique macio. Acerte o sal e a pimenta do reino Desligue o fogo e acrescente a salsinha ou coentro picado. Mexa e reserve. Unte um refratário com azeite, coloque porções de purê, forrando todo o fundo. Coloque uma generosa camada do recheio por cima, espalhe bem. Com uma colher coloque aleatoriamente o requeijão em cima do recheio. Espalhe. Finalize com outra camada de purê. Por último, espalhe o queijo parmesão. Leve ao forno pré-aquecido por uns 25 minutos ou até gratinar todo o queijo. Sirva com salada de folhas. Rende 6 porções.

SOBRE A AUTORA

Claudia Esquilante é fonoaudióloga, formada pela PUC, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; mas sempre teve o jornalismo e a gastronomia por perto. Foi uma das idealizadoras do projeto da revista Prazeres da Mesa, da qual é sócia. Tem o delicioso Instagram @dicasdaclauesquilante e adora cozinhar.





FAROFA COM GELEIA DE ABACAXI COM PIMENTA

POR CHEF TANEIA ROMÃO

INGREDIENTES

Geleia

- 1kg de abacaxi
- 400g de açúcar Cristal
- 300 ml de água
- 10g de Pimenta dedo de moça

Farofa

- 150g da geleia de Abacaxi com Pimenta
- 200g de farinha de Mandioca
- 80g de cebola branca
- 50g de manteiga de garrafa
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Geleia: Descascar o abacaxi e retirar o miolo central. Picar o abacaxi em pequenos cubos. Picar a pimenta com sementes, em pedaços bem pequenos. Misturar todos os ingredientes e mexer bem, para que o açúcar se dissolva. Levar ao fogo por aproximadamente 45 minutos, ou até que a temperatura chegue em 102°C. Desligar o fogo e colocar a geleia em vidros limpos (os vidros podem ser usados, mas as tampas tem que ser novas). Tampar os vidros e virar de boca para baixo por 5 minutos. Colocar os vidros em uma panela, com água morna, forrada com um pano de prato para os vidros não

baterem no fundo da panela. Os vidros são colocados de boca para cima. Após levantar fervura, contar 20 minutos e desligar. Retirar os vidros da água quente e colocar sobre uma mesa, forrada com um pano limpo. Etiquetar os vidros, colocando o nome da geleia, data de fabricação e data de validade, que seguindo todas as instruções dessa receita é de 12 meses. Observações: Essa geleia pode ser usada para acompanhamento de carnes ou na preparação de pratos, como a receita de farofa, abaixo. As cascas e os miolos dos abacaxis, podem ser bem batidos no liquidificador, com o dobro do peso de leite de côco e água, acrescentado 60% do peso de açúcar e levando ao fogo até o ponto de cocada mole. Assim temos o aproveitamento integral do alimento.

Farofa: Cortar a cebola em fatias finas. Dourar a cebola na manteiga de garrafa. Acrescentar a Geleia de Abacaxi com Pimenta e mexer bem. Incorporar a farinha de mandioca. Retirar do fogo e servir com seu prato de preferência. Etiquetar os vidros, colocando o nome da geleia, data de fabricação e data de validade, que seguindo todas as instruções dessa receita é de 12 meses.

SOBRE A AUTORA

Tanea Romão é uma pesquisadora em cozinha brasileira, ingredientes, geleias e temperos. Seu trabalho se desenvolve a partir do resgate de receitas pela oralidade, valorizando o saber e os sabores tradicionais. Em quase 20 anos nessa área já criou quase 2000 sabores de geleias, chutneys, temperos, antepastos e conservas, com seu nome e outras marcas próprias. Dirigiu por 7 anos o restaurante Kitanda Brasil, em Gonçalves(MG) e Tiradentes(MG), onde desenvolveu pratos da cozinha brasileira, com ênfase em geleias de sua autoria. Atualmente, em São Paulo, abriu sua casa para servir comida caseira, com ingredientes dos quintais, nossa comida do cotidiano, em ambiente descontraído e sem firulas.





FAROFA DE CUZCUZ NORDESTINO

POR CHEF JOÃO DIAMANTE

INGREDIENTES

- 300g de farinha de milho flocada
- 300g de bacon
- 100g de linguiça mineira
- 100g de linguiça nordestina
- 400g de carne de sol dessalgada
- 50ml de manteiga de garrafa
- 5 ovos 3-5 dentes de alho
- 1 cebola média
- Ceboulette Salsinha Coentro

MODO DE PREPARO

Tempere a farinha com sal e hidrate-a com água filtrada gelada (para cada 100g de farinha, utilize 50ml de água). Leve à geladeira por 30 minutos. Após os 30 minutos, bote a farinha na cuscuzeira com 500ml de água na parte inferior. Tampe e deixe no fogo médio por 15 a 20 minutos (caso não tenha cuscuzeira, pode usar escurredor de macarrão). Fatie as carnes em cortes diferentes; deixe pedaços grandes. Corte o queijo coalho em quadrados e sele-os na frigideira. Conserve. Salteie as carnes com manteiga de garrafa na seguinte ordem: 1º - Carne de Sol 2º - Linguiça 3º - Bacon Quando as carnes estiverem caramelizadas, mas não bem-passadas, adicione cebola e alho picados. Bata 5 ovos e jogue-

os na frigideira. Mexa bem. Tire a farinha da cuscuzeira e jogue-a na frigideira. Misture e acrescente um fio de manteiga de garrafa. Corte as ervas e adicione-as à frigideira. Misture. Volte com o queijo coalho e finalize com uma porção generosa de manteiga de garrafa.

SOBRE O AUTOR

Jovem, negro, nordestino e morador de favela, que mesmo tão jovem, tem sua trajetória marcada por sempre sair da sua zona de conforto. Foi cozinheiro de autoridades na Marinha do Brasil, trabalhou com grandes nomes da cozinha como Alain Ducasse, Flávia Quaresma e David Jobert. Chefou uma das cozinhas da Confederação Espanhola nas Olimpíadas Rio 2016, recebendo reconhecimento de cozinha padrão. Foi Chefe Executivo do Restaurante Fazenda Culinária, localizado no Museu do Amanhã por 2 anos. Premiado em 2017 com o título de “Chef Revelação pelo Prêmio Infood de Gastronomia”. Premiado em 2019 pela Universidade Estácio de Sá - Medalha Alumni Diamante - Homenagem a egressos que se destacam na sociedade, através de atuações diferenciadas, como cidadãos e profissionais e Troféu Rene Negro em Movimento-Que visa homenagear profissionais negros que preservam e valorizam a cultura e se destacam na sociedade carioca. Criador do Projeto social Diamantes na Cozinha, utilizando a gastronomia como ferramenta de transformação e honrosamente foi convocado para representar o Complexo do Andaraí no espaço favela no Rock in Rio 2019. Atualmente João é empresário, consultor gastronômico com expertise em gestão de pessoas e treinamento de equipes no setor de Alimentos e Bebidas, realiza palestras motivacionais e tornou-se um grande ativista social. Diretor do Projeto Diamantes na Cozinha, Comanda o espaço Na Minha Casa, é Jurado do Programa Cozinheiros em Ação - GNT. Seu novo projeto é a Padaria BoulangeRua, uma panificadora adepta da arte da fermentação natural, que faz fornadas semanalmente, sem padrão ou escolhas de tipos de pães. Seu padeiro, Sandro Fernandes, decide livremente quais tipos de pães irá fornecer naquela semana, e sem nenhuma formalidade os clientes fazem o pedido através das redes sociais. O objetivo do projeto é levar a todos a cultura milenar dos pães de fermentação natural, sem aditivos, conservantes e com preço justo.





FOCACCIA

POR CHEF LYDIA GONZALES

INGREDIENTES

Esponja

- 2 xícaras de água morna
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa rasas de fermento biológico seco

Massa

- 2 xícaras de farinha de trigo

- 6 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de chá de sal
- $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite diluído em $\frac{1}{4}$ de xícara de água para regar
- Alecrim
- Sal grosso quebrado no pilão ou no modo pulsar do liquidificador

MODO DE PREPARO

Esponja: Junte o fermento a farinha de trigo e o açúcar da esponja, misture bem e deixe repousar por 30 minutos, dependendo do clima, ou até que a mistura esteja aerada.

Massa: Adicione o azeite, o sal, e o restante do trigo à esponja, misture bem. Unte uma forma pequena com bastante azeite, arrume a massa distribuindo na assadeira com as mãos umedecidas na mistura

de azeite e água. Com os dedos, faça furos na massa e regue-os com a mistura de azeite. Deixe descansar por mais 40 a 50 minutos em média, dependendo do clima ou até dobrar de volume. Adicione o sal e o alecrim. Asse no forno a 200°C. Você pode incrementar esta receita criando novos sabores. Logo antes de levar ao forno, adicione na massa ingredientes como: tomates cereja, linguiça calabresa douradinha, queijo, cebolas roxas, ou o que mais a sua imaginação permitir para variar os sabores e incrementar as vendas!

SOBRE A AUTORA

Lydia Gonzalez cresceu ao redor da cozinha, e foi lá que sua relação afetiva com a comida começou. Natural de Petrópolis, formada em gastronomia Lydia estudou vinhos na Associação Brasileira de Sommeliers. Depois disso, se engajou em uma carreira pontuada por diversos estilos culinários, com passagens pelo tailandês Sawasdee, o clássico italiano Osteria del' Angolo, e no comando das três cozinhas do Sushi Leblon, aos 21 anos. Trabalhou com Felipe Bronze, e no paraense La em Casa com chefe Paulo Martins, descobriu definitivamente sua paixão pela cozinha brasileira. Depois dessas passagens, saiu em um "mochilão" pela Europa por três anos. Neste período a chefe passou por renomadas cozinhas internacionais como a do estrelado Kabuki Madri, El Celler de Can Fabes do catalão Santi Santamaria e no El Celler de Can Roca, na época considerado numero 1 do mundo. Voltando ao Brasil Lydia foi Chefe Executiva dos Hotéis Marina aonde foi indicada pela revista Veja Rio como chefe revelação. O resultado desta intensa experiência no Brasil e exterior conduziu-a a exercer uma cozinha brasileira moderna e saborosa, leve e afetiva, que pode ser experimentada atualmente no acolhedor Angá Atelier Culinário. Foram 16 anos de andanças até finalmente chegar a hora de partilhar sabores com seus comensais e reencontrar memórias de vida





GALINHADA

POR CHEF JANAÍNA RUEDA

INGREDIENTES

- 2 galinhas caipiras inteiras cortadas em partes
- 1 cenoura cortada em cubos
- 2 cebolas cortadas em cubos
- 6 dentes de alho cortado no meio
- 60 g de sal
- 60 g de pimenta do reino
- 500 g de quiabo cortado
- 6 tomates maduros em rodela
- 2 L de água
- 250 g de arroz agulhinha
- 30 g de salsinha
- 30 g de cebolinha

Gema Curada

- 10 gemas de ovos (separar a clara da gema)
- 1 L de sakê
- 1 L de soja fermentada

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, marine a galinha por 24 horas. No outro dia comece a preparação. Separe a galinha da marinada e reserve. Em um frigideira, doure bem a galinha, e em outra a marinada até que doure

bem. Coloque em uma panela de pressão e acrescente a água e os tomates. Cozinhe por 25 minutos. Acerte o sal. Deixe esfriar e desfie tudo, separando o caldo. Em outra panela, coloque o frango desfiado, o caldo, acrescente o arroz agulhinha. Cozinhe por 7 minutos e reserve. Em uma frigideira, saltear o quiabo no azeite por 3 minutos. Jogue o quiabo no arroz e misture, Salpique salsinha e cebolinha. Sirva com a gema curada.

Gema curada: Em um bowl, coloque o sakê e a soja fermentada. Em seguida, separe as gemas e tenha certeza que não há nenhum resíduo da clara. Mergulhe as gemas neste preparo e deixe curando. Virar a gema de uma em uma hora, por mais ou menos 6 horas. Retire as gemas da mistura e ela está pronta para colocar em cima da galinhada

SOBRE A AUTORA

Janaína Rueda é chef de cozinha, cozinheira autodidata e somelière por muitos anos, passou sua infância na Mooca e adolescência no Bixiga, bairros tomados pela imigração italiana. Começou a cozinhar na infância por intuição, seguiu carreira internacional na Pernod Ricard como consultora de vinhos. Casou-se com Jefferson Rueda, seu mentor, que contribuiu na profissionalização de sua cozinha. Juntos, abriram o Bar da Dona Onça em São Paulo. A casa já foi eleita pela Veja comer e beber 2008-2009, Bar do ano pelo melhores do ano da Revista Prazeres da Mesa em 2009, e melhor feijoada de São Paulo 2010-2011 da Revista Época São Paulo.





GODÓ DE BANANA, ARROZ DO SERTÃO, FAROFA DE COENTRO E BANANA VERDE FRITA

POR CHEF IEDA DE MATOS

INGREDIENTES

Godó

- 1,2 kg de carne de sol artesanal
- 2 cebola
- 2 tomate
- 3 pimentões (grandes)
- 2 dúzias bananas nanica verdes
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto e temperos da Ieda a gosto

Farofa de coentro

- 500g farinha de mandioca,
- 1 maço de coentro,
- ½ xic. de azeite de oliva,
- 2 col. Sopa de manteiga de garrafa

- Sal a gosto

Arroz do sertão

- 2 xícaras de chá de arroz vermelho,
- 6 xícaras de chá de água fervente
- 3 dentes de alho picado,
- 1 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto

Banana verde frita

- 2 bananas com casca passadas no mandoline ou cortada fina no sentido do comprimento,
- 4 xícaras de óleo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Godó: Descascar e cortar as bananas em cubos pequenos (na medida que for cortando é importante colocar submersa em água para não oxidar). Cozinhar a banana depois de picada. Picar a carne de sol

em cubos pequenos, fritar e reservar. Refogar o tomate, os pimentões e a cebola, depois acrescentar a carne de sol selada e as bananas juntamente com o caldo do cozimento e vá misturando tudo devagar até formar uma espécie de sopa. Quando a banana estiver mole, o godó estará pronto.

Farofa de coentro: Lave bem o coentro, coloque água em uma panela e ferva, mergulhe o maço de coentro por 1 a 2 minutos; retire-os da água fervente, e mergulhe-os imediatamente em água com gelo para interromper o processo de cocção; deixe na água fria por 2 minutos, Retire-os da água e reserve; Num liquidificador coloque o azeite de oliva e o coentro branqueado, bata em velocidade alta de modo que fique um azeite de cor verde. Numa frigideira coloque o azeite de coentro em fogo baixo, acrescente aos poucos a farinha até que esteja completamente verde, sempre mexendo por aproximadamente 5 minutos, junte a manteiga de garrafa, o sal e misture bem

Arroz do sertão: Em uma panela refogue no óleo o alho picado até dourar e logo acrescente o arroz vermelho e refogue também. Acrescente a água fervente e o sal e deixe até retomar a fervura, abaixe o fogo e tampe a panela, cozinhe por aproximadamente 50 minutos até secar água, desligue o fogo e deixe repousando por 5 minutos.

Banana verde frita: Em uma panela funda coloque o óleo e aqueça a temperatura em aproximadamente 180 °C. Lembrando que o óleo deve ser suficiente para cobrir completamente as bananas. Coloque as bananas cuidadosamente aos poucos e frite até que fiquem douradas, retire e coloque no papel toalha para absorver o óleo. Quando esfriar salpique sal a gosto.

Montagem: Sirva no prato uma porção de cada uma das preparações, colocando o arroz numa camada maior, o godó de banana e a farofa ao lado e finalize com um pouco do mix de salsinha e coentro. A banana frita pode ser colocada em cima coroando o prato.

SOBRE A AUTORA

A história de Ieda de Matos com a gastronomia começa ainda na sua infância, quando acompanhava a mãe, o pai, a avó e as tias na cozinha. Eles utilizavam utensílios simples e colhiam ingredientes e temperos direto do quintal, hábitos que marcaram a memória da chef. Vinda da Bahia, Ieda chegou a São Paulo junto com uma tia que lhe adotou. Profissionalizou-se, fez estágios na Bélgica e, quando voltou ao Brasil, resolveu investir em comida de rua. Deu vida ao Bocapiu, em que serviu receitas nordestinas por três anos. Foi somente após esse período que ela decidiu abrir um ponto fixo, destinado a servir os sabores de sua terra natal, a Chapada Diamantina. No restaurante “Casa de Ieda”, traduz o sabor da sua memória em receitas pensadas com afeto e carinho.





MINI ARROZ CREMOSO COM SHITAKE

POR CHEF ANGÉLICA VITALI

INGREDIENTES

Caldo

- 100g de cenoura
- 100g de salsão
- 150g de cebola

2 litros de água

Arroz com shitake

- 300g de mini arroz Ruzene
- 120g de tomate picado (sem sementes)
- 120g de pimentão vermelho picado

- 120 g de cebola picada
- 200g de shitake em fatias
- 3 dentes de alho picados
- 250ml de creme de leite fresco
- 50g de manteiga
- Salsa picada
- Sal
- Pimenta do reino
- Azeite extra virgem

MODO DE PREPARO

Juntar todos os ingredientes do caldo e ferver por 1 hora, juntar os talos do shitake. Lavar bem o arroz e deixar secar. Em uma panela, aquecer o azeite e juntar o alho, depois a cebola, seguindo o pimentão e

do tomate. Refogar bem. Juntar o arroz e refogar por 2 minutos. Colocar o cado, peneirado, até 2 dedos do arroz, esperar ferver e cozinhar em fogo médio. Colocar um pouco de sal e misturar. Assim que a água estiver quase seca, baixar o fogo e colocar o creme de leite, misturar e ajustar o sal. Cozinhar por 2 minutos. Desligar o fogo, juntar os cogumelos e a manteiga e misturar. Finalizar com a salsa picada e servir.

SOBRE A AUTORA

Na cozinha por amor... Nascida em São Paulo - Brasil, Angélica Vitali sempre foi apaixonada por gastronomia. Desde criança adorava ver sua avó e sua mãe cozinham. Cresceu, virou empresária no ramo da publicidade, porém a gastronomia nunca saiu de sua cabeça e resolveu dedicar-se a esta área. Fez formação gastronomia em São Paulo e resolveu especializar-se em Gastronomia Molecular para melhorar seus pratos. Estudou Gastronomia Molecular no laboratório de gastronomia molecular do Instituto de Agronomia de Lisboa, em Portugal e depois foi a Espanha, berço da cozinha moderna para se aprimorar ainda mais seus conhecimentos, onde ficou um período conhecendo o melhor em texturantes e equipamentos. Formada em Gastronomia pela Anhembi Morumbi, em 2017 participou do maior Programa de Gastronomia do Mundo, o MasterChef em sua edição para profissionais. Angélica Vitali e o Chef Albert Adrià, Barcelona-Espanha Angélica Vitali Gastronomia, Ciências e Arte 3 Referência em gastronomia molecular no Brasil, Angélica Vitali é chef no Brasil dos produtos de Albert y Ferran Adrià, grandes nomes da cozinha moderna mundial, além de representar a iSI (empresa austríaca de sifões). Convidada a palestras e workshops pelo Brasil, Angélica Vitali busca a todo momento estar atualizada às tendências e novidades do Mercado, seja estudando ou viajando para conhecer de perto e trazer a seus alunos e seguidores, conta com mais de 100 mil pessoas em suas redes sociais. Ainda este ano, Angélica Vitali irá lançar seu livro, o primeiro no segmento no Brasil, onde abordará ingredientes, técnicas, equipamentos, receitas e muitas novidades que está trabalhando ao longo deste período de pesquisa para que este livro saia exatamente como imaginou desde que começou a escrevê-lo. Hoje dedica-se a aulas, pesquisas, eventos, além de ser voluntária em um projeto ao qual tem muito carinho e respeito, os “Chefs Especiais”, projeto para jovens e crianças com Síndrome de Down, onde com a gastronomia procuram uma melhor inclusão intelectual e social e pessoas mais que especiais.





MUJICA DE PINTADO COM FAROFA DE BANANA

POR CHEF ANA CAROLINA MANHOZO

INGREDIENTES

Mujica de pintado

- 1 kg de pintado limpo (pode ser qualquer peixe que for de carne firme) e cortado em cubos médios
- 1 limão
- 4 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 dente de alho picadinho
- 1 tomate cortado em cubinhos
- ½ cebola cortada picadinha
- 1 colher (sopa) de coentro
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 colher (sopa) de pimenta dedo de moça bem picadinha

- ½ xícara de salsa e cebolinha (pra finalizar)
- 400 g de mandioca cortada em cubos
- Sal e pimenta do reino a gosto

Farofa de banana

- 1 banana da terra bem madura
- ½ cebola cortada bem pequena
- 100 gramas de manteiga sem sal
- ½ kilo de farinha flocada de mandioca

Arroz branco

- 300 gramas de arroz agulhinha
- Cebola e alho picadinhos
- Óleo e sal

MODO DE PREPARO

Mujica de pintado: Comece colocando a mandioca para cozinhar, quando estiver quase cozida desligue a panela, e reserve a água de cozimento dela. Em uma panela comece fritando o peixe que já vai estar temperado com sal, pimenta e limão, frita ele com o óleo, e então retire da panela e adicione a cebola e o alho picados até ficarem transparentes e então coloque o tomate, espere até o tomate cozinhar e virar uma pasta, só então volte o peixe para panela pra terminar de cozinhar, adicione a água de cozimento da mandioca e a mandioca que já está pré cozida. Deixar cozinhar por uns 10 minutos e adicionar todas as ervas, ajustar o sal e se quiser colocar um pouco de pimenta dedo de moça. Finalizar com coentro.

Farofa de banana: Cortar a banana em cubos, fritar em óleo 180 graus até que fiquem coradas. Em uma frigideira colocar a manteiga até derreter, adicione a cebola bem picadinha em fogo baixo, até ela desmanchar, e então colocar a farinha de mandioca flocada e por fim adicionar as bananas já frita. Temperar com sal e pimenta do reino.

Arroz branco: Esquentar em uma panela o óleo, colocar a cebola e alho bem picadinhos até dourar, então adicionar o arroz cobrir com água, adicionar sal a gosto e deixar cozinhar.

SOBRE O AUTOR

Trabalho como chef de cozinha do restaurante Flor Negra, premiado pelo júri da Veja Comer & Beber Cuiabá 2018 (2º lugar entre os 3 melhores restaurantes de Cuiabá), e em 2019 pela mesma premiação da revista fiquei com o 1º lugar na categoria como melhor chefe de Cuiabá. Venho de uma família em que as mesas fartas eram uma constante, o que se explica pela ascendência italiana e espanhola. Antes de aterrissar nas cozinhas profissionais, fiz um longo vôo. Fui comissária de bordo e trabalhei na área por quase seis anos até que decidi estudar gastronomia. Ao fim do curso, depois de fazer estágios em alguns restaurantes decidi morar fora do Brasil e escolhi Dublin, na Irlanda, onde trabalhei em catering, cafés e restaurante por dois anos. Na volta ao Brasil fiz estágio no restaurante Epice (SP) e por lá trabalhei durante 1 ano. Hoje, com o apoio e suporte do proprietário do Restaurante Flor Negra, Júlio Valmórbida, faço todas as compras do restaurante, elaboro cardápios, organizo a brigada de cozinha e faço os próprios pães do couvert da casa, de fermentação natural, que é minha maior paixão dentro da cozinha hoje em dia. A nossa Mujica de Pintado (ou Mojica) vem de origem indígena, a palavra “mojica” significa “o que vem do rio com mandioca”. O termo dá nome a um dos pratos mais característicos da culinária de Cuiabá (MT), e muito tradicional na mesa de todos os Cuiabanos, de todas as classes sociais e culturais aqui na cidade.





NHOQUE DE ABÓBORA, MOLHO DE OSTRAS, CAMARÃO E CROCANTE DE CASTANHA-DO-PARÁ

POR CHEF FRANK BIN

INGREDIENTES

Nhoque de abóbora

- 300 g de abóbora japonesa assada
- 50 g de creme de leite fresco
- 20 g de azeite
- 60 g de farinha de trigo

Molho de ostra

- 12 und ostras frescas
- 40 g cebola
- 10 g alho
- 30 ml vinho branco
- 20 g manteiga sem sal
- 10 g vinagre Jerez
- 45 g óleo
- 200 ml creme de leite fresco
- Goma Xantana

Crocante de castanha-do-pará

- 115 g farinha de trigo
- 57 g Semolina
- 30 g castanha-do-pará picada
- 3 g sal
- 20 g mel de Mandaçaia
- 60g óleo

Emulsão de limão

- 2 gemas
- 50 ml de água quente
- 400 ml de óleo
- 10 g de alho
- 40 g de suco de limão
- 3 g de sal

MODO DE PREPARO

Nhoque de abóbora: Processe bem os ingredientes e leve em uma panela no fogo bem baixo sempre mexendo tomando cuidado pra não grudar no fundo, vai estar pronto quando perceber que a massa forma uma bola e deprende do fundo da panela. Passe para um saco de confeitar e solte a massa ainda quente em água bem gelada para firmar e deixe uns 5 minutos. Depois tire, porcione e reserve.

Molho de ostra: Levar uma panela ao fogo e aquecer bem, colocar a manteiga, quando ela começar a escurecer acrescente as ostras e salteie, acrescente o alho, a cebola e doure. Acrescente o vinho branco e tire do fogo. Coloque no liquidificador junto com os outros ingredientes e bata até ficar liso e ajuste a textura do molho com a xantana.

Crocante de castanha-do-pará: Processe todos os ingredientes e deixe a massa descansar envolta em plástico filme por 30 minutos na geladeira, após isso estique ela com a ajuda de um rolo e asse por 15 minutos à 180 graus.

Emulsão de limão: Colocar os ingredientes no liquidificador com exceção do óleo e começar a bater. Acrescentar o óleo aos poucos até que se emulsione os ingredientes e ganhe textura de maionese.

Finalização: Escaldar os nhoques em caldo de legumes ou algum de sua preferência por 1 minuto, aquecer o molho de ostra e passar os camarões rapidamente pela frigideira bem quente pra que não passe do ponto.

SOBRE O AUTOR

Frank Bin é de Santos e formado em Gastronomia pela Unimonte. Frank trabalhou no extinto Restaurante Guaiaó e também na Enoteca Decanter, em Santos, onde já mostrou todo seu talento autoral, principalmente na execução de sobremesas espetaculares. Participou da temporada de profissionais do reality show Masterchef, assinou o menu de sobremesas do renomado Kinoshita, em São Paulo, restaurante detentor de 1 estrela Michelin e representou o país na competição "San Pellegrino Young Chef" 2019/2020, de renome mundial e busca novos talentos ao redor do mundo abaixo dos 30 anos. Hoje é chef do restaurante Kurâ Contemporâneo que trabalha uma cozinha de miscigenação, ou seja, mescla uma cozinha brasileira autoral com nuances japonesas baseadas em técnicas clássicas francesas e modernas espanholas.





PANCETTA E MELANZANA

POR CHEF LUI VERONESE

INGREDIENTES

Barriga de porco

- 600g de barriga de porco com pele

Demi-glance

- 100g de cortes de carne sem osso
- 2 cebolas médias
- 2 cenouras médias
- 2 talos de salsa sem folhas
- 1 talo de alho poró
- ½ litro de vinho tinto seco
- ½ litro de vinho madeira
- 1 ramo de tomilho fresco
- 1 ramo de alecrim fresco

Crocante de milho

- 100g de farinha de milho
- 50g de óleo de milho
- 300ml de água
- 1g de sal

Berinjela confit

- 1 berinjela grande
- 3g de agar agar
- 300ml de água
- Óleo para fritar

Finalização

- 4 porções de barriga de porco sem as peles
- Demi glance (elaboração anterior)
- 4 pedaços do crocante de milho (elaboração anterior)
- 2 cilindros da berinjela confit em isofilm (elaboração anterior)
- Mix de brotos
- 20g de manteiga sem sal
- Azeite e flor de sal para temperar

MODO DE PREPARO

Barriga de porco: Corte a barriga em quatro pedaços iguais. Sele em um saco de vácuo a 100%. Asse em um forno com vapor combinado a 90°C durante 1h20. Também pode ser preparada em banho maria a 90°C. Reserve em geladeira.

Demi-glace: Asse a carne em forno seco até dourar. Em uma panela grande, puxe os legumes limpos e picados. Quando estiverem com uma cor leve queimada adicione a carne e os vinhos, o tomilho e o alecrim. Complete a panela com água e deixe em fogo baixo sem ferver reduzindo por 6 horas. Peneire tudo aproveitando bem os sucos. Descarte os sólidos e continue reduzindo o líquido sem ferver em fogo baixo até concentrar bem os sabores. Remova a gordura que sobe com o auxílio de uma concha. Reserve

Crocante de milho: Misture tudo em um copo alto e bata com um mixer, ou faça todo o processo em um liquidificador. Pré-aqueça uma frigideira anti aderente. Usando uma concha medidora, coloque a mistura na frigideira criando discos. Abaixar o fogo e deixe secar. Remova o disco com cuidado e reserve em seco.

Berinjela confit: Sal a gosto. Corte o talo da berinjela e descarte. Divida a berinjela ao meio de cima para baixo e faça cortes por dentro sem atravessar a faca. Salgue por dentro de cada banda. Aqueça uma panela funda com óleo para fritar, coloque as bandas das berinjelas com a pele para cima sem cobrir com o óleo. Deixe fritando em fogo baixo até ficarem douradas. Remova em papel absorvente. Em uma panela separada, junte a água e o agar agar e ferva, mexendo sempre. Pincele a mistura pelo lado de dentro de cada banda da berinjela e, com a pele para fora, envolva com isofilm formando cilindros. Reserve.

Montagem: Corte cada cilindro da berinjela em 4 pedaços iguais e remova o isofilm. Aqueça e sirva dois pedaços em cada prato previamente aquecidos. Em uma frigideira quente, marque cada lado das porções de porco. Na mesma frigideira, adicione o demi-glace e a manteiga. Deixe que reduza banhando o porco com o caldo até ficar espesso. Coloque cada pedaço no prato ao lado das berinjelas e cubra tudo com o molho. Entre a berinjela e a carne, coloque um pedaço do crocante de milho. Por cima da berinjela, coloque o mix de brotos e tempere com a flor de sal e o azeite. Sirva imediatamente.

SOBRE O AUTOR

O jovem chef Lui Veronese é amante da cozinha desde criança e deu início ao seu aprendizado profissional nos restaurantes de Brasília. No final de 2008 foi convidado para ir à Amazônia e cozinhar com grandes personalidades da gastronomia mundial: Juan Mari Arzak, Alex Atala e o catalão Ferran Adrià. Lá, conquistou a oportunidade de estudar com eles, em suas respectivas casas. Assim, somou em seu currículo passagens pelos grandes



restaurantes do mundo, como o El Bulli, Arzak e o El Cellar de Can Roca. Pós-graduado em gastronomia criativa pela Universidade de Barcelona, Lui também soma passagens pelo D.O.M. (São Paulo), Le Manoir aux Quat Saisons (Inglaterra) e De Kromme Watergang (Holanda), além de ter sido o auxiliar escolhido pelo chef Alex Atala em ocasiões como o Congresso Gastronômico Madrid Fusión (Espanha). De volta ao Brasil foi idealizador e chef executivo do extinto Cru Balcão Criativo, onde conquistou 7 prêmios, entre eles chef revelação, melhor restaurante contemporâneo, e chef embaixador pelo prêmio nacional DÓLMÃ. O chef brasileiro foi finalista do reality show Mestre do Sabor, na TV Globo, transmitido para todo o Brasil em horário nobre, e atualmente busca um espaço independente para trabalhar sua preferência pela cozinha de vanguarda e conceito próprio.



PARGO RECHEADO COM FARINHA D'ÁGUA

POR CHEF ANA LIMA

INGREDIENTES

- 1un. Pargo inteiro e filetado
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Azeite a gosto
- Limão a gosto
- Páprica doce para pincelar
- Guarnições:
- 1un. Cebola roxa
- 1un. Tomate
- 2un. Batata Asterix
- 1un. Cabeça de alho
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 3C sopa de Azeite

Recheio

- 100g de Farinha d'Água
- 80ml de Água morna
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- Coentro a gosto

Finalização

- 04un. Camarão Vm
- Azeite a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Temperar o peixe com sal, azeite, limão, pimenta branca e reservar. Hidratar a farinha d'água com a água morna, acrescentar o sal, o coentro e o azeite a gosto, se preferir a farinha bem molhada, acrescentar um pouco mais de água aos poucos; Utilizar a páprica com um pouco de azeite para pincelar o peixe antes de ir ao forno. Rechear o peixe com a farinha d'água e levar ao forno pré-aquecido a 180° por 25 minutos. **Guarnição:** Higienizar bem os legumes antes de cortá-los pois devem ser utilizados integralmente, ou seja - com as cascas, em seguida cortar em X. Untar uma assadeira com 1 colher (sopa) de azeite, dispor os legumes sem amontoar – quanto mais espaço entre os pedaços, mais dourados ficam. Regar com o azeite restante e temperar com sal e pimenta a gosto. Levar ao forno para assar por cerca de 05 a 10 minutos ou até dourar. Separar as batatas pois o tempo de cocção é um pouco maior – Levar ao forno para assar por cerca de 25min, podendo assar junto ao peixe; **Finalização:** Numa frigideira antiaderente, aquecer o fio de azeite e saltear os camarões que, entretanto, temperou com sal. **Montagem do prato:** Em uma travessa, dispor o pargo e decorar com a guarnição: Os legumes, inclusive o alho assado que dá um charme ao prato. Finalizar com os camarões salteados decorando o peixe. Sugestão: Servir com Arroz de coentro e a própria farofa feita da farinha d'água.

SOBRE A AUTORA

Com um currículo de vasta experiência em produção de Festivais Gastronômicos na sua cidade de origem - Natal/RN, a chef de cozinha, Ana Lima, é atualmente responsável pelas cozinhas da rede de Restaurantes da Barraca da Chiquita, fundado há 40 anos no Rio de Janeiro e que hoje dispõe de três unidades distribuídas em Copacabana, Niterói e Feira de São Cristóvão. A chef Ana Lima especializou-se em Gastronomia Hospitalar e atuou como personal Chef saudável. Trabalhou como Chef de cozinha do renomado empreendimento, Dandara's Recepções, no município de Assú/RN. Foi Coordenadora do curso de Gastronomia em uma faculdade privada da cidade do Natal/RN, bem como atuou como professora efetiva de disciplinas da grade curricular do referido curso. Participou, como jurada principal, em concursos de Gastronomia promovidos pela TV local e tradicionais eventos gastronômicos da cidade e municípios adjacentes. Atuou na elaboração de projetos de consultoria para novos estabelecimentos alimentícios. A chef acaba de lançar a sua marca PADEDEÊ - Gastronomia Delivery. Em tempos de pandemia do Covid-19, se reinventa produzindo seus pratos personalizados e de qualidade seguindo todos os processos de higiene e segurança alimentar.





PESCADO À MODA MEDITERRÂNEA

POR CHEF MATHEUS PARATELLA

INGREDIENTES

- 250 g posta de peixe de mar (dourado , namorado, garoupa)
- 80 ml vinho branco seco
- 200 g molho pomodoro caseiro (ou tomatinhos sweet grape cortados em 4)
- 3 und lá azeitonas pretas tipo portuguesa
- 3 und de alcaparras dessalgada
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de orégano fresco
- 5 folhas de basílico
- 100 ml brodo de peixe ou vegetal
- 1 colher de sopa de óleo extravergine
- Sal e pimenta do reino branca a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça bem uma panelinha que caiba confortável a posta de peixe. Acrescente o azeite e o alho amassado. Doure por alguns segundos e retire-o. Coloque a posta do peixe na panelinha com a pele para baixo. Salgar a gosto e se desejar acrescente pimenta do reino branca. Depois de dourar bem o lado da pele, virar o peixe e deixar dourar por mais 2 min aproximadamente. Lembrando de deixar o fogo bem doce para não queimar a pele. Em seguida deglaçar com o vinho branco e deixar evaporar

pela metade. Reduzido o vinho, acrescente o molho pomodoro (ou os tomatinhos cortados em 4) , as azeitonas, as alcaparras, o orégano, o basílico rasgado e o caldo de peixe ou vegetal. Tampe a panela e deixe cozinhar o peixe. O molho deve ficar encorpado e não líquido demais. Regular se necessário com mais sal e pimenta do reino branca a gosto. Sirva com um acompanhamento a base de batatas ou zucchini trifolates e uma boa taça de vinho branco seco e fresco.

SOBRE O AUTOR

Mineiro na certidão, mas italiano de alma e coração, chef Matheus Paratella usa seus dons gastronômicos para trazer autêntica e genuína culinária do Norte da Itália para Belo Horizonte. Há pouco mais de dois anos ele está à frente do D'Agostim di Paratella junto do sócio Thiago Parreiras. Neto e bisneto de italianos, Matheus Paratella nasceu em Belo Horizonte, no final dos anos 70.



Aos 10 anos de idade, conseguiu a cidadania italiana e aos 14 mudou-se para o país de seus antepassados com os pais e os quatro irmãos para estudar. Ao chegar na terra da Tarantela, conseguiu um emprego em uma pizzaria, na cidade de Alba, região do Piemonte, onde morou por mais de 20 anos. Durante o tempo em que esteve na Itália, Matheus acumulou diversas experiências na cozinha. Mas foi em uma delas, num hotel em uma região montanhosa, na cidade de Acceglio, que ele começou a despertar seu gosto pela criação de receitas. “Lavava os pratos do estabelecimento, mas sempre dava um jeito de ficar atento ao que os chefs preparavam. Anotava tudo para chegar em casa e fazer a releitura. Aos poucos fui me apaixonando”, conta. Ao terminar o ensino fundamental, já decidido sobre os rumos profissionais que iria tomar, Paratella se inscreveu em uma das faculdades mais renomadas de gastronomia, na época, localizada na cidade italiana de Barolo, onde ficou por dois anos, conciliando os estudos com o trabalho nos fins de semana. Depois de ter formado e trabalhado em várias regiões da Itália, principalmente no Piemonte, Matheus entrou em uma das principais forças armadas do país, o Carabinieri, onde prestou serviço militar. A partir daí, foi para além das fronteiras italianas, chegando a trabalhar em países como Canadá, Alemanha, e França, sempre na cozinha. “No início da minha carreira procurei trabalhar por temporadas. Ia para o litoral no verão e no inverno para as montanhas. Dessa forma adquiria experiência e, ao mesmo tempo, tinha contato com diversas culturas”. De volta ao Brasil, em 2003, Paratella teve uma passagem também pela cozinha do famoso hotel Ouro Minas, na região Nordeste de BH. Mas seu retorno definitivo aconteceu somente em 2013, quando teve a oportunidade de chefiar nos restaurantes Trindade e Alma Chef, até inaugurar sua primeira casa, no Buritis. Em junho de 2017, Matheus conquistou reconhecimento nacional ao vencer a segunda temporada do reality show ‘Fecha a Conta Massas’, no programa ‘Mais Você’, de Ana Maria Braga. Quatro meses após essa vitória, ele inaugurou, juntamente com o sócio Thiago Parreiras, seu mais novo restaurante em terras mineiras, o D’ Agostim Di Paratella, uma casa que representa a genuína culinária italiana.



ROLL DE FRANGO COM RICOTA E REDUÇÃO DE VINHO

POR CHEF CAMILA DANTAS

INGREDIENTES

Primeira etapa

- 1,5kg de frango cru
- 200g de bacon
- 50g de queijo ralado
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 50g de salsinha picada

Recheio

- 1 massa de Espinafre - Cozido no vapor

- 300g de ricota
- 4 colheres de sopa de farinha de rosca
- Pimenta do reino
- Sal a gosto

Redução

- 1L de vinho tinto
- 100g de açúcar
- 1 cravo da Índia

MODO DE PREPARO

Primeira etapa: Processe todos os ingredientes da primeira etapa e reserve.

Recheio: Processe todos os ingredientes do recheio e reserve.

Montagem: Abra a mistura da primeira etapa em cima de papel filme ou alumínio, insira o recheio reservado, cubra com o resto da massa processada de frango. Enrole o papel em forma de bombom. Congele.

Redução: Adicione o vinho em uma panela e o açúcar e o cravo e deixe reduzir até que tenha o aspecto mais encorpado. Retire a embalagem e leve ao forno em forma untada e coberto com papel alumínio por 25 minutos, após isso, retirar o papel alumínio. Asse o roll em temperatura de 180°C a 200°C. Sirva com a redução de vinho. Dica: Pincele a cada 10 min um pouco de barbecue para dar uma tonalidade mais escura no roll.

SOBRE A AUTORA

Formada em Gastronomia pela Faculdade Internacional da Paraíba, Camila Dantas é a chef a frente do D&D buffet e D&D buffet kids na cidade de João Pessoa, Paraíba.





SPAGHETTI COM POLPETTA

POR CHEF ANDRÉ ATHAYDE

INGREDIENTES

- 1 kg de patinho
- 1 kg de pernil suíno
- 01 unid. de cebolinha
- 01 unid. de salsinha
- 01 unid. de manjeriço
- 20g de sálvia seca
- 03 unid. de alho
- 01 unid. de cebola
- 03 unid. de pão francês
- 200 ml de leite
- 300 ml de Azeite
- Sal grosso à gosto
- Pimenta branca à gosto
- 03 unid. de gemas de ovo
- 1 l de óleo para fritura
- 2 l Molho de tomate
- 01 unid. de spaghetti
- 300 g de parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Limpar o patinho. Passar três vezes pelo cutter. Limpar o pernil, passar três vezes pelo cutter. Molhar o pão no leite até umedecer. Passar o pão umedecido no cutter com a parte branca da cebolinha, a

salsinha, o manjericão e a sálvia seca. Picar o alho em haché e a cebola em brunoise e agregar a mistura do pão. Juntar as duas carnes com o azeite. Incorporar todas as misturas e temperar com sal grosso moído na hora e pimenta branca moída na hora. Fazer as polpettas com a mão e fritar por imersão. Se rachar na fritura, agregar 3 gemas de ovo e fritar. Cozinhar o spaghetti al dente, saltear com o molho de tomate e colocar as polpettas. Finalizar com parmesão ralado.

SOBRE O AUTOR

Mestre em Administração com linha de Pesquisa em Gestão de Pessoas pela Universidade Potiguar. Graduado em Administração pela UNIPE, Especialista em Gestão Estratégica de Marketing pela UFRN, Especialista em Administração de Empresas pela UnP, Especialista em Gastronomia Regional Brasileira pela UnP. Profissional em Artes Culinárias pelo Instituto de Gastronomia Internacional Mausi Sebess. Professor e Coordenador do Curso Superior Tecnológico em Gastronomia da Faculdade Internacional da Paraíba - FPB. Professor da disciplina Consultoria em Gastronomia do MBA em Gestão de Unidades de Alimentação da Universidade Potiguar - UnP. Professor das disciplinas de Gastronomia nas Especializações de Nutrição Esportiva e Nutrição Funcional. Consultor em Alimentos e Bebidas há 15 anos.





TAPI'I XANENA MOMO'ON

POR CHEF KALYMARACAYA

INGREDIENTES

- 1 kg de coxa de frango
- 1 kg de palmito guariroba ou palmito doce cortados em cubos
- 5 dentes de alho pilados
- ½ limão cravo
- Sal
- 50 ml de banha de porco
- ½ cebola
- 6 tomates concassê
- ½ maço de Cheiro verde

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com alho, sal, limão. Reserve e deixe marinar. Passado o tempo, em uma panela aqueça a banha de porco e frite o frango, vá pingando água até dourar, acrescente o tomate. Corte o palmito em pedaços. Coloque um pouco mais de água e deixe ferver. Desligue o fogo e finalize com cheiro verde.

SOBRE A AUTORA

A Chef Kalymaracaya Mendes Nogueira é natural da tribo indígena Terena de Mato Grosso do Sul – BRASIL. Formada em turismo e gastronomia e pós-graduada em História e Cultura Indígena e Afro-Brasileira, a chef divulga a gastronomia ancestral brasileira, trabalha com ingredientes cultivados em sua tribo e preserva na receita sua essência. Desde 2014 atua no movimento Slow Food Convivium Campo Grande/MS. Entre os trabalhos recentes, destacam-se: participação da chef no evento Mesa São Paulo; participação da chef no evento Fatura Brasília 2019; participação da chef no Programa nacional, Encontro com Fátima Bernardes “ao vivo dia 28/07/2017” TV Globo; participação da chef no evento Mesa ao Vivo São Paulo 2016; participação no evento internacional Ame Tauná 2016 em Santa Cruz de la Sierra – Bolívia; palestra: A realidade da gastronomia indígena no Brasil – FPB – Faculdade Internacional da Paraíba – Laureate International Universities. É secretária do C.C.U.I – Conselho Comunitário Urbano Indígena de Campo Grande/MS. Divulga a gastronomia indígena em festivais, ministra cursos e palestras.





TAPIOCA DE DENDÊ RECHEADA COM SIRI

POR CHEF DANI FAÇANHA

INGREDIENTES

Tapioca

- 2 xícaras (chá) de tapioca
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê para hidratar a tapioca

Recheio de Siri

- 300g de siri limpo

- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- Tempero verde picado a gosto
- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Recheio: Refogue os temperos. Acrescente o siri e o leite de coco.

Montagem: Pegue um disco de tapioca, coloque o recheio, um disco de tapioca, recheio e finalize com outro disco de tapioca.

SOBRE O AUTOR

Nascida em Itabuna, Bahia, terra de Jorge Amado, Daniela Façanha cresceu, estabeleceu e fez fama em Ilhéus. Desde muito cedo Daniela Façanha sempre demonstrou aptidão para a cozinha, mas a prática profissional veio bem mais tarde ao adquirir a pousada Morro dos Navegantes. Na época enquanto o marido administrava a pousada, Daniela era responsável pelo café da manhã. Com o crescimento da pousada, no charmoso e ecológico Morro dos Navegantes, veio a necessidade de criar um restaurante, pois os hóspedes amavam tanto o local que não queriam sair fazendo do espaço. Assim sendo, além do café da manhã, com variados bolos, pães e outras especialidades da culinária baiana, Daniela passou a administrar o restaurante no Morro dos Navegantes e a criar pratos com peixes e ingredientes locais, mas sempre buscando modernizar e imprimir uma identidade própria às suas criações. Com o crescimento da pousada, do restaurante e o aumento dos clientes, sempre um público exigente do eixo Rio-São Paulo-Minas Gerais e Europa, Daniela Façanha investiu em inúmeros cursos e achou sua identidade com o chef francês Laurent Suaudeau. Com a formação com Laurent Suaudeau, Daniela desenvolveu, com muita criatividade, a fusão entre a gastronomia e ingredientes brasileiros às técnicas e apresentação francesa, criando um cardápio primoroso, transformando o restaurante da pousada em um dos mais estrelados da região conhecida como Costa do Cacau.





TORTA DE ABOBRINHA

POR CHEF BETTINA ORRICO

INGREDIENTES

- 400 g de ricota
- 2 ovos
- 300 g de abobrinha picada
- Sal a gosto
- 1 pitada de noz moscada

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos e bata bem. Unte uma forma de 20cm com furo no meio. Asse por 60 minutos a 200°C em forno pré aquecido. Ao retirar do forno espere 20 minutos para desenformar. Sirva com pedaços de presunto cru.

SOBRE A AUTORA

Elisabetta Luzia Robatto Orrico, mais conhecida como Bettina Orrico, é uma culinária brasileira. Iniciou a carreira na Culinária em 1973, quando foi contratada pela Editora Abril para fazer a produção fotográfica de pratos para a revista Claudia Cozinha, onde até hoje é consultora culinária.





TORTA DE SARDINHA COM TOMATE

POR CHEF FLAVIA COSTA

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 4 tomates
- 1 cebola pequena
- 2 latas de sardinha
- ½ maço de cheiro verde
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de café de pimenta do reino
- ½ colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Inicie preparando o recheio. Pique os tomates e a cebola em cubinhos. Corte as sardinhas em pedaços médios e pique o cheiro verde. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até ficar transparente, acrescente os tomates picados, tempere com o sal e a pimenta, misture bem, deixe ferver por 3 minutos, adicione as sardinhas, o cheiro verde e misture bem, desligue e

reserve. Preaqueça o forno a 200 graus e prepare a massa. No liquidificador adicione os ovos quebrados um a um, o óleo, o leite e bata por 1 minuto. Adicione aos poucos a farinha de trigo e deixe bater por 1 minuto, adicione o fermento, bata por 30 segundos e desligue. Unte uma forma da sua preferência (inclusive tipo marmitex), despeje a massa e cubra com o recheio. Asse por 30 minutos ou até que esteja dourada.

SOBRE A AUTORA

Nutricionista e chef de cozinha especializada em desenvolvimentos de receitas.

Esta receita é bem “comfort food”, me lembro que minha mãe preparava sempre que tinha aquelas festinhas na escola onde cada um levava um prato de doce ou salgado. Era uma opção que além de ser econômica, fazia muito sucesso naquelas mesas recheadas de guloseimas. Com poucos ingredientes e de maneira muito prática podemos preparar uma torta que renderá várias porções. Esta receita de massa é muito simples e pode servir de base para muitos outros tipos de recheios como, carne moída, calabresa, queijo com presunto, atum, vegetais e muitos outros, basta usar a imaginação. Além disso, pode ser assada diretamente na marmitex de alumínio para ser comercializada.





VATAPÁ VEGETARIANO

POR CHEF GOPA KUMARA

INGREDIENTES

- 2 colheres de gengibre ralado
- 3 pimentas de cheiro picadas
- 2 tomates picados
- 1 pimentão grande picado
- 100g de azeitona verde picada
- 100g de milho verde
- 100 g de ervilha
- 200 mL de leite de coco
- 1 fio de azeite de dendê
- 1Kg de batata inglesa
- Tempero seco a gosto
- 1 maço de cheiro verde
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Ralar o gengibre, picar os tomates, azeitonas, pimentão e cheiro verde. Cozinhar a batata inglesa e amassar. Em uma panela colocar o fio de azeite de dendê e aquecer. Adicione o gengibre, metade do cheiro-verde, pimentão, tomate, azeitona e refogue. Adicionar as batatas amassadas. Adicionar o milho, a ervilha, o leite de coco temperos e sal. Servir quente.

SOBRE O AUTOR

Dedicado a culinária vegetariana há 30 anos, vem desenvolvendo palestras, mini-cursos e eventos. Foi monge por 9 anos pela ISKCON, Instituição de yoga bhakti, tendo neste período aprendido técnicas da culinária indiana. Membro da Associação Maranhense de Culinária – AMAC já foi indicado ao prêmio Dólmã como representante do Maranhão. Atualmente desenvolve pesquisa e receitas com ingredientes tipicamente maranhenses e promove um olhar vegetariano na gastronomia contemporânea.





SOBREMESAS



BOLO CASEIRO DE AVELÃ

POR CHEF ANDRÉ BISPO

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 250 g de açúcar cristal Mix
- 300 g de farinha de trigo
- 100 ml de leite
- 200 g de manteiga ou margarina Mega Chef derretida
- 10 g de fermento
- 50 g de chocolate em Pó 50% Selecta
- 100 g de chocolate Meio Amargo Selecta Namur
- 100 g de Avela triturado
- 200 g de Creme de ganache de avelã selecta

MODO DE PREPARO

Bata os ovos e o açúcar até formar um ponto de creme ou em neve, desligue a batedeira e incorpore manualmente a farinha o chocolate em pó e o fermento aos poucos. Em seguida acrescente a margarina derretida, a avelã triturada, o ganache de avelã, o leite e por fim o chocolate ralado. Coloque em duas forma de 30cm untada e enfarinhada leve para assar em forno pré aquecido a 160°C. Por aproximadamente 30 a 40min.

SOBRE O AUTOR

Venho de uma família de chefs onde tudo começou, meu tio Bispo como era chamado por meu pai, meu pai chef de cozinha do quartel do exercito RO PE, em seguida com meu irmão Chef Alexandre Bispo (chef Chocolatier da empresa Harald) logo veio minha irmã Ana Lucia Chef proprietária de um restaurante mas conhecida como (Ana do Lanche) em seguida veio o outro irmão Adilson Bispo hoje Chef confeitoiro da empresa Bunge Alimentos, em 1996 fui fazer um dos primeiros curso como auxiliar do meu irmão Alexandre Bispo desde então não parei com muito curso. Hoje eu Chef André Bispo sócio fundador da Dchefs Chocolates Gourmet criei a marca para o evento Festival Internacional de Chocolate de Ilhéus na Bahia, em 2013 como uma marca de Dchefs ferramentas, em 2015 mudou para Dchefs trufas Gourmet e em 2017 mudou para Dchefs Chocolates Gourmet, em 2019 veio mais um empreendedorismo da empresa CTP DChefs Chocolates Gourmet.





BOLO DE CENOURA DE MAINHA FÁTIMA

POR CHEF JÚLIO CÉSAR VILAR DA SILVA

INGREDIENTES

Bolo

- 3 cenouras médias
- 3 ovos inteiros
- 1 e 1/2 xícara de açúcar cristal
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo sem fermento (peneirada)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

- Manteiga para untar forma
- Farinha para enfarinhar forma

Cobertura

- 1 caixa creme de leite
- 100 ml de leite integral
- 3 colheres de sopa de açúcar cristal
- 140g de chocolate meio amargo (usei 60% cacau)

MODO DE PREPARO

Bolo: No liquidificador, acrescente a cenoura, o açúcar, os ovos e o óleo, bata tudo muito bem (uns 5 minutos), se ficar muito pesado, bata no pulsar. Transfira essa mistura para um recipiente e acrescente aos poucos a farinha peneirada, apenas agregando com uma espátula (sem bater). Acrescente o fermento (com a mão leve), misturando bem, sem bater. Pré aqueça o forno 10 min 200°C. Unte e enfarinhe uma forma e derrame a mistura, colocando em seguida para assar 45 min. (fique de olho pois varia de forno para forno - faça teste da faca limpa, mas nunca abra o forno antes dos primeiros 25 min.

Cobertura: Em uma panela leve ao fogo o creme de leite, o leite e açúcar até ferver, desligue. Em um outro recipiente corte o chocolate em cubos e junte a mistura fervida para derreter o chocolate, misture bem e está pronta sua cobertura de chocolate meio amargo. Pode desenformar o bolo e já cubra com a cobertura.

SOBRE O AUTOR

Administrador, gastrólogo, pós-graduado em nutrição aplicada a gastronomia pela Unyleya, Barista certificado pela Kaffe Torrefação e Treinamento, professor no curso tecnólogo em gastronomia do Centro Universitário Uninassau e Instituto Federal da Paraíba, colunista na Rádio Caturité, e eterno aprendiz. Busca explorar a essência e equilíbrio dos alimentos em suas preparações.





BOLO DE FUBÁ CREMOSO

POR CHEF LUCIA SOARES

INGREDIENTES

- 3 ovos
- $\frac{3}{4}$ de xícara de leite integral
- 200ml de leite de coco (uma garrafinha)
- 1 xícara de açúcar refinado
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de fubá mimoso
- 1 colher de sobremesa rasa de fermento em pó
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga em temperatura ambiente
- 50g de coco seco desidratado (um pacote pequeno)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, e bater por dois minutos. Despejar em um tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha de trigo. Assar em forno pré-aquecido a 180° C por 40 minutos.

SOBRE A AUTORA

Professora de Confeitaria e pesquisadora da Confeitaria brasileira. O milho me remete à minha infância em Mossoró/RN. Gostava de ajudar a plantar os grãos, no dia de São José e acompanhar seu crescimento, o pendoar, o surgimento das bonecas... A colheita coincidia sempre com a festa de São João e representava fartura. Pamonha, canjica e uma variedade de bolos, milho assado na fogueira ou cozido... São bolos produzidos com o milho, (“A planta humilde dos quintais pequenos e das lavouras pobres” da Oração do Milho de Cora Coralina) dessas doces memórias que gostaria de compartilhar com vocês!





BOLO DE MANTEIGA DE GARRAFA

POR CHEF LUÍSA SALIBA

INGREDIENTES

Bolo

- 3 ovos
- 120ml de leite fresco
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de manteiga de garrafa ou manteiga do sertão

Recheio e cobertura

- 2 cocos ralados grosso
- 3 cxs de leite condensado
- 2 cxs de leite fresco
- 1 colher de manteiga de garrafa
- 2 colheres de manteiga de garrafa ou do sertão

MODO DE PREPARO

Massa: Bater os ovos com o açúcar até formar um creme branco. Adicionar a manteiga de garrafa. Mistura o fermento com a farinha de trigo e com auxílio de uma peneira fina vai intercalando um

pouco da farinha com um pouco de leite e mexendo cuidadosamente com movimentos de baixo para cima. Assar em forno preaquecido a 180°C até o palito sair limpo.

Recheio e cobertura: Leve todos os ingredientes ao fogo e cozinhe lentamente. A camada deverá ficar consistente e amarelada da cor da manteiga de garrafa. Após assado o pão de ló abrir e colocar o recheio, camada de um dedo fica perfeita. Fechar e cobrir com camada de meio dedo. Manter na geladeira enquanto durar. Servir geladinho e fatias finas, pois é bem farto de recheio e cobertura.

SOBRE A AUTORA

Nasci em São Paulo. Pós graduada em propaganda e Marketing. Trabalhei em agência de propaganda por 23 anos e fui professora universitária por 18 anos. Fiz um doutorado (não concluído) em Barcelona. Tenho um restaurante de comida brasileira/afro-brasileira há 17 anos, com trinta funcionários. Atuo dando palestras, harmonizações de comida/ cerveja e comida/cachaça. Trabalho há 10 anos com eventos na nossa casa, nas famílias e corporativos. Fazemos o projeto BeB divulgando nosso produto brasileiro, a cachaça, para grupos de estrangeiros. Faço parte da diretoria da Abrasel São Paulo. Ativo campanhas de doação de comidas para os moradores de rua.





BOLO DE MILHO VERDE

POR CHEF LUCIA SOARES

INGREDIENTES

- 2 latas de milho verde (drenado)
- 1 xícara de açúcar refinado
- 4 ovos
- ½ de xícara de óleo
- 1 ½ xícara de milho (flocos finos de milho pré-cozido)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de goiabada cremosa (para cobrir o bolo)

MODO DE PREPARO

No liquidificador, colocar o milho verde, o açúcar, os ovos e o óleo; Bater por cerca de 3 minutos e, em seguida, despejar o conteúdo em uma tigela. Acrescentar, então, a milho (flocos finos de milho pré-cozido), o fermento, e a pitada de sal. Colocar a mistura em uma forma de bolo inglês ou de buraco no meio untada e polvilhada, e levar para assar em forno pré-aquecido à 180° C por cerca 40 minutos. Cobrir com a goiabada cremosa.

SOBRE A AUTORA

Professora de Confeitaria e pesquisadora da Confeitaria brasileira. O milho me remete à minha infância em Mossoró/RN. Gostava de ajudar a plantar os grãos, no dia de São José e acompanhar seu crescimento, o pendoar, o surgimento das bonecas... A colheita coincidia sempre com a festa de São João e representava fartura. Pamonha, canjica e uma variedade de bolos, milho assado na fogueira ou cozido... São bolos produzidos com o milho, (“A planta humilde dos quintais pequenos e das lavouras pobres” da Oração do Milho de Cora Coralina) dessas doces memórias que gostaria de compartilhar com vocês!





BOLO FAÇA E VENDA

POR CHEF LUCI IKEDA

INGREDIENTES

Massa base

- 2 1/2 xícaras farinha de trigo
- 150 g manteiga ou margarina
- 2 1/2 xícaras açúcar
- 1 1/2 xícaras leite
- 4 und ovos (claras e gemas separadas)
- 1 pitada de sal
- 1 colher sopa fermento em pó

Sabores

- 1 unidade limão
- 1/4 xícaras chocolate
- 1/4 xícaras amendoim
- 1 colher chá baunilha
- 1 1/2 xícaras laranja
- 1/4 xícara coco ralado

MODO DE PREPARO

Pré aqueça o forno a 180°C. No bowl da batedeira, coloque a manteiga com o açúcar e bata até ficar branquinho. Acrescente as gemas uma a uma. Vá alternando o leite com a farinha e o sal. Bata bem.

Adicione o fermento Bata as claras em neve. Acrescente à massa. Levar para assar até dourar. Faça a prova do palito. Essa massa é a base para vários sabores, seguem as instruções para cada sabor.

Bolo de limão: ralar a casca do limão (sem a parte branca) e espremer o limão. O sumo deve ser completado com água para ½ xícara. A quantidade do leite da receita base deve ser 1 xícara e a do suco de limão, ½ xícara. Bater a massa conforme a receita, e no final, adicionar as raspas de limão e só misturar rapidamente.

Bolo de chocolate: a quantidade de farinha de trigo será de 2 1/4 xícaras e adicionar 1/4 xícara de chocolate em pó, de preferência cacau.

Bolo de amendoim: quantidade de farinha de trigo será de 2 1/4 xícaras e adicionar 1/4 xícara de amendoim triturado bem fininho (farinha de amendoim)

Bolo de baunilha: Fazer o bolo como o bolo base e no final, adicionar a essência de baunilha. Uma sugestão é fazer bolo churros, onde depois do bolo assado, polvilhar açúcar e canela e servir com doce de leite ou colocar o doce de leite no meio do bolo (se for forma com furo no meio).

Bolo de laranja: substituir o leite pelo suco de laranja e seguir as instruções conforme a receita.

Bolo de coco: a quantidade de farinha de trigo será de 2 1/4 xícaras e adicionar ¼ xícara de coco ralado. Uma sugestão é substituir o leite por leite de coco na massa. Após assado, misturar 1/2 lata de leite condensado com 100 ml de leite de coco, jogar por cima do bolo e polvilhar coco ralado. Pode ser feito bolo embrulhado no papel alumínio, cortado em quadradinhos e levado em geladeira e vendido como bolo gelado de coco. Você pode criar vários sabores com essa base de bolo! Use a sua criatividade! Boa sorte e ótimas vendas!

SOBRE A AUTORA

Biomédica e pós-graduada em biologia molecular, entrou na área de produtos sem glúten há 8 anos, para tratar do seu filho. Mergulhou em pesquisas sobre o glúten e participou de vários eventos científicos e gastronômicos. Atualmente, atua na área de panificação e confeitaria saudável, sem glúten e lactose. Ministra cursos presenciais e online em todo o Brasil.





BRIGADEIRO DE TAPIOCA GOURMET

CHEF ANDRÉ BISPO

INGREDIENTES

- 395 g de Leite Condensado
- 200 g de Creme de leite
- 200 g de Leite de Coco
- 50 g de Margarina ou manteiga
- 200 g de Goma fresca de tapioca
- 200 g de Chocolate Branco Namur Selecta
- 200 g de coco seco ralado ou fresco
- 10 g de licor ou cachaça

MODO DE PREPARO

Misture tudo antes de levar ao fogo médio. Leve ao fogo até soltar da panela. Em prato untado deixe esfriar depois modele e decore com coco ralado ou chocolate branco ralado.

SOBRE O AUTOR

Venho de uma família de chefs onde tudo começou, meu tio Bispo como era chamado por meu pai, meu pai chef de cozinha do quartel do exercito RO PE, em seguida com meu irmão Chef Alexandre Bispo (chef Chocolatier da empresa Harald) logo veio minha irmã Ana Lucia Chef proprietária de um restaurante mas conhecida como (Ana do Lanche) em seguida veio o outro irmão Adilson Bispo hoje Chef confeitoiro da empresa Bunge Alimentos, em 1996 fui fazer um dos primeiros curso como auxiliar do meu irmão Alexandre Bispo desde então não parei com muito curso. Hoje eu Chef André Bispo sócio fundador da Dchefs Chocolates Gourmet criei a marca para o evento Festival Internacional de Chocolate de Ilhéus na Bahia, em 2013 como uma marca de Dchefs ferramentas, em 2015 mudou para Dchefs trufas Gourmet e em 2017 mudou para Dchefs Chocolates Gourmet, em 2019 veio mais um empreendedorismo da empresa CTP DChefs Chocolates Gourmet.





CAÇAROLA ITALIANA

POR CHEF ANA JATOBÁ

INGREDIENTES

Massa

- 165 g de farinha de trigo
- 300 g de açúcar
- 300 ml de leite
- 300 ml de leite de coco
- 03 ovos
- 70 g de manteiga
- 15 g de fermento em pó
- 50 g de coco ralado
- 50 g de parmesão

Calda

- 200 g de açúcar
- 100 ml de água (Calda de pudim)

MODO DE PREPARO

Comece aquecendo o forno a 180°. Faça a calda de açúcar (igual a de pudim), e reserve! Bata primeiro no liquidificador os ovos, o leite, o leite de coco a manteiga e o açúcar. Depois acrescente o côco ralado e o queijo parmesão, bata mais um pouco. Por último, a farinha e o fermento. Bata até a mistura ficar homogênea. Numa forma de aproximadamente 26cm comece colocando a calda de açúcar e depois a massa. Asse em forno pré aquecido a 180°/200° por 30 minutos.

SOBRE O AUTOR

Ana Paula Jatobá, 30 anos. Formada em gastronomia pela faculdade estágio de Sá em 2017, meu primeiro estágio foi no restaurante trindade em 2016. Ainda em 2016 entrei no restaurante est! est!! est!!! para estagiar, e lá vi a oportunidade de crescer. Me apaixonei pela culinária italiana, e me aprofundei nas histórias e receitas. Passei por auxiliar de cozinha, cozinheira e hoje sou chef de produção. Sou responsável pela produção de massas artesanais do restaurante e empório. Além da produção, dou curso de massas artesanais aos sábados.





CHOUX DE FUBÁ

POR CHEF IAGO DE LELLIS BRAZ

INGREDIENTES

- 500 g de leite
- 80 g de açúcar
- 200 g de manteiga (gelada)
- 01 pitada de sal
- 01 pitada de semente de anis
- 200 g de farinha de trigo
- 100 g de fubá
- 07 ovos

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 210°C. Ferva o leite, o açúcar, a manteiga, o sal e o anis. Adicione a farinha e o fubá, de uma vez só, mexendo sempre para não queimar a massa. Quando começar a desgrudar do fundo e das laterais da panela, tire do fogo. Numa batedeira, com o batedor tipo raquete, esfrie a massa batendo por cerca de 2 minutos, até que saia o excesso de calor e vapor. Vá adicionando os ovos um a um. Continue batendo até que a massa fique com uma textura homogênea e brilhante. Transfira a massa para uma manga de confeitar, se quiser decorar, utilize um bico pitanga. Disponha em assadeira untada e enfarinhada, porções espaçadas para que possam crescer. Polvilhe um pouco do fubá por cima e leve para assar em forno a 210°C por 5 minutos, a depender do tamanho.

SOBRE O AUTOR

Tecnólogo em Gastronomia – FPB, MBA em Gestão de Restaurantes – UNYLEYA, Professor de Gastronomia – SENAC/PB.





COOKIE VULCÃO

POR CHEF ELIZANGELA MERLO

INGREDIENTES

- 95g de manteiga temperatura ambiente
- 140g de açúcar mascavo
- 140g de açúcar cristal
- 1 ovo
- 240g de farinha de trigo
- 30g de cacau em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 180g de doce de leite, nutella ou ganache

MODO DE PREPARO

Coloque no bowl da batedeira a manteiga, o açúcar cristal e mascavo e o ovo, misture em velocidade média por 3 minutos e reserve. Acrescente os demais ingredientes no bowl e misture manualmente com uma colher. A massa precisa ficar lisa para abrir na mão, caso necessário coloque um pouco mais de farinha de trigo. Depois de pronta, cubra com plástico e leve a massa para geladeira por 1 hora para descansar. Passado este tempo, faça bolinhas com 60g e abra na palma da mão. Para o recheio use 15g do doce cremoso de sua preferência, feche a bolinha com cuidado e passe no açúcar. Em seguida

forre uma forma com papel manteiga e distribua os cookies com espaçamento de 3 dedos para não grudar um no outro. Leve ao forno pré-aquecido 180 graus e deixe assar por aproximadamente 12 minutos. Rendimento: 12 cookies

SOBRE A AUTORA

É chef confeitadeira na empresa Lili Gourmet localizada em Vitória no Espírito Santo. Sobre mim: O encanto pelas panelas e pelas delícias da cozinha nasceu logo cedo. Eram tempos difíceis, talvez por isso as poucas guloseimas disponíveis já faziam diferença: bolinho de chuva, broa de fubá, biscoitos de natas... sabores que se ligam à infância e ao afeto. A confeitaria fina veio mais tarde, acabou se tornando minha escolha profissional e minha prática diária. Foi reunindo afetos e possibilidades açucaradas que procurei dar minha contribuição a esse projeto solidário e tão importante nos tempos atuais.





CUPCAKE DE CHURROS E DOCE DE LEITE DE BANANA DA TERRA

POR CHEF DANILA DUARTE

INGREDIENTES

- 250 gr de manteiga
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 unidades de gema de ovo
- 4 unidades de clara de ovo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1 colher (café) de canela-da-china em pó
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 200 gr de doce de leite pastoso
- 5 bananas da terra maduras assadas
- 1/4 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de canela-da-china em pó
- 150g de queijo coalho

MODO DE PREPARO

Pré- aqueça o forno a 180°C. Coloque as forminhas de papel na assadeira de cupcake. Misture o leite com a baunilha e reserve. Em uma tigela de batedeira misture a manteiga e o açúcar. Bata em velocidade média alta por 3 minutos. Adicione as gemas uma a uma a mistura de manteiga batendo bem após cada adição. Acrescente a metade da canela e misture bem. Diminua a velocidade para média baixa e alternadamente misture a farinha e o leite. Não bata muito! bata apenas o suficiente para incorporar os ingredientes a mistura. Misture, a mão, rapidamente o fermento. Emulsione delicadamente a massa com as claras em neve com movimentos circulares de baixo para cima. Leve para assar na grade mais baixa do forno. Asse até que o cupcake esteja dourado e firme ao toque ou até que o palito saia limpo (teste do palito). Deixe descansar na assadeira por 5 minutos e depois transfira os cupcakes para uma grade de resfriamento.

Cobertura: Faça um furinho no meio do cupcake e insira um pedaço de queijo coalho. Pegue a banana da terra e processe com o doce de leite até ficar homogêneo. Recheie e cubra o cupcake com doce de leite de banana da terra(cuidado para não exagerar para não ficar muito doce). Depois polvilhe com a misturinha de canela com açúcar. Se quiser decore com um pouco de bananas picadinhas.

SOBRE A AUTORA

Administradora pela UFS, Especialista em Gestão Empresarial pela FGV e agora Especialista em cozinha Autoral (cursando) a chef não para. Com mais de vinte anos de experiência culinária em Sergipe, Danila Duarte recentemente recebeu, não só a premiação e o troféu de vencedora do Programa Sabor em Jogo, GNT, mas a certeza de que sua determinação podem levar a gastronomia Sergipana para qualquer lugar do mundo .



Autodidata, recebeu em 1999, 2002 e 2003 o prêmio “A estrela do Meio Dia”, pela criação de receitas autorais que valorizam ingredientes locais. Em seguida teve a receita “Moqueca de Filhote” também reconhecida e impressa num livro do mesmo concurso . Os dois prêmios são embasados pela Sodexo - Empresa Francesa de Alimentação. Recentemente completa o time de renomados chefs da gastronomia brasileira no livro Culinária Brasileira Muito Prazer onde em seu 11º livro a jornalista Roberta Malta Saldanha compila cozinheiros em clássicos nacionais reunindo tradições, ingrediente e 170 receitas de grandes profissionais do país. Responsável por alguns dos eventos gastronômicos mais importantes do estado ela também compõem a equipe de Chefs do Projeto Sabores e Saberes de Sergipe, onde são trabalhados ingredientes, material humano e todo potencial cultural gastronômico que os envolve, esse ano com o tema dedicado aos Quilombos do estado promete muita coisa bacana.



DELÍCIA DE ABACAXI

POR CHEF FLÁVIA RIBEIRO

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- 2 vezes a mesma medida de leite, da lata de leite condensado
- 1 abacaxi
- 150g açúcar
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 3 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Numa panela faça um creme com o leite condensado, as gemas peneiradas, o leite e leve ao fogo baixo mexendo até que fique cremoso. Desligue o fogo e reserve. Em outra panela, faça o doce com o abacaxi em cubos e 150g de açúcar, levando ao fogo baixo e mexendo sempre para não queimar. É preciso além de paciência ficar de olho para que o doce não fique com muita calda, mas também não fique seco. Reserve. Na batedeira bata as claras com as 3 colheres de sopa de açúcar até formar um suspiro. Fora da batedeira, misture delicadamente o creme de leite. Montagem: Num refratário pequeno coloque o creme feito com as gemas e o leite condensado, o doce do abacaxi por cima e por último as claras em neve. Leve a geladeira por 4 horas.

SOBRE A AUTORA

Flávia Almeida Ribeiro, Psicóloga, Consultora de Recursos Humanos e Gestora de Alimentos e Bebidas. Possui mais de 10 anos de experiência na gestão de Restaurantes e foi sócia do Na Cozinha Restaurante ao lado do chef Carlos Ribeiro.





DOCE DE GRUMO

POR CHEF CRISTIANE LIBÓRIO

INGREDIENTES

- 1L de leite integral (pode ser de pasteurizado, UHT ou cru)
- 250 g de açúcar cristal
- 2 colheres de sopa de suco de limão

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite até ficar com a superfície enrugada, antes de ferver (aproximadamente 80°C), desligue o fogo e coloque o suco de limão. Espere 30 min misture o açúcar e ligue o fogo novamente, mexendo de vez em quando, o leite irá talhar e formar grumos. O Doce ficará aproximadamente 2h no fogo, até secar o soro e o mesmo ficará levemente espesso.

SOBRE O AUTOR

Formação técnica em Auxiliar de cozinha pelo SENAC Pernambuco, graduada em Bacharelado em Gastronomia pela UFRPE, mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela UFPB. Professora do curso de Bacharelado em Gastronomia na UFPB.





GELEIA CASEIRA DE MORANGO

POR MARCELO KATSUKI

INGREDIENTES

- 250g de morango
- 1 xíc. de chá de açúcar
- ½ limão (suco de meio limão)

MODO DE PREPARO

Retire as folhinhas, lave os morangos e deixe de molho na água por 10 minutos. Pique os morangos em 4 partes ou ao meio. Você também pode usá-los inteiros se preferir. Coloque os morangos em uma panela pequena com o açúcar, o suco de limão e leve ao fogo. Assim que começar a borbulhar, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos, mexendo sempre. Transfira a geleia ainda quente para um pote de vidro esterilizado. Depois de frio, conserve na geladeira.

SOBRE O AUTOR

Blogueiro do jornal Folha de S.Paulo e jornalista freelancer de gastronomia e turismo. Uma receita versátil e que pode ser preparada com outras frutas como abacaxi, goiaba, manga, maracujá e até mesmo com pimenta dedo-de-moça.





MOUSSE DE QUEIJO COALHO COM COMPOTA DE GOIABA COM CACHAÇA E PRALINÉ DE NUTS

POR CHEF FILIPE TAVARES

INGREDIENTES

Mousse

- 125 g de requeijão
- 100 g de creme de leite
- 50 g de queijo coalho
- 30 g de açúcar
- 20 g de água (para hidratar a gelatina)
- 5 g de gelatina sem sabor
- 2 claras de ovos

Compota

- 2 kg de goiaba madura
- 1 ½ xícara de chá de açúcar

- 2 ½ chá de água
- ½ xícara de chá de cachaça
- 1 rama de canela

Praliné

- 1 ½ xícara de chá de mix de nuts (amendoim, amêndoas, castanha de caju...)
- 1 xícara de chá de açúcar
- ¼ colher de chá de sal
- 1/3 xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

Mousse: Dissolva a gelatina sem sabor na água e leve ao micro-ondas por 20 segundos. Bata no liquidificador o queijo coalho, o açúcar, o requeijão e o creme de leite. Acrescente a gelatina dissolvida, misture e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve. Retire da batedeira e incorpore o creme de queijo mexendo levemente para que não perca volume. Leve para gelar até ficar firme, antes de servir.

Compota: Descasque as goiabas com cuidado para manter o formato. Corte cada goiaba ao meio e, com uma colher, retire o miolo com as sementes. Numa panela misture a água, a cachaça, o açúcar e a rama de canela. Deve cozinhar sem mexer por 5 minutos depois de ferver, para formar uma calda rala. Mergulhe as goiabas na calda e espere ferver novamente. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Se a fruta estiver muito madura, cozinhe por menos tempo. Para verificar o ponto, espete as frutas com um garfo, elas devem estar macias, mas sem desmanchar. Desligue o fogo e transfira as frutas com a calda para um vidro com tampa. Deixe esfriar completamente antes de fechar e levar à geladeira. Sirva gelada.

Praliné: Em uma panela coloque a água, o açúcar e o sal. Misture e leve ao fogo baixo, deixe ferver até o açúcar derreter e dourar levemente. Adicione as castanhas, misture bem. Continue mexendo até o açúcar ficar bem dourado. Assim que caramelizar bem, desligue o fogo e imediatamente derrame o caramelo com a castanha em um tapete de silicone ou em uma superfície de mármore (ou outra superfície fria e que aguarde calor) untada com um pouco de óleo. Deixe esfriar e endurecer antes de quebrar com uma faca ou triturar no processador.

SOBRE O AUTOR

Filipe Tavares, formado em Gastronomia pela Faculdade Senac Pernambuco e Especialista em Panificação e Confeitaria pela Faculdade Internacional da Paraíba. Tem experiência com eventos e atua como Consultor de cardápios, Professor de Gastronomia, Personal Chef e Pesquisador da Culinária funcional.





OLHO DE SOGRA

POR CHEF CIDINHA SANTIAGO

INGREDIENTES

- 500g de coco ralado
- 250g de açúcar refinado
- 30g de manteiga
- 2 ovos
- 500g de ameixas secas

MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque o coco, o açúcar, os ovos e a manteiga. Leve ao fogo, mexendo sem parar até dar ponto de enrolar. Despeje a mistura em uma travessa, deixe o doce esfriar e em seguida enrole-o, coloque-o dentro da ameixa, passe no açúcar e sirva.

SOBRE A AUTORA

É natural de Minas Gerais, mãe, mulher negra e culinária, na televisão brasileira à cerca de 30 anos. Reside em São Paulo, onde estabeleceu sua carreira e constituiu família.





SORDA PARAIBANA

POR CHEF ADRIANA COOK

INGREDIENTES

- 150g de rapadura preta
- 70g de farinha de trigo
- 1g de bicarbonato de sódio
- 50g de leite
- Sal
- 2g de erva doce
- 2g de canela em pau
- 15g de cravo da Índia
- 50g de água

MODO DE PREPARO

Em uma saltese colocar a rapadura preta, cravo, canela em pau, erva doce e a água e deixar derreter. Coe numa peneira e reserve. Em um bowl, misture com uma espátula, a farinha de trigo, bicarbonato de sódio, sal e o leite até ficar numa consistência de massa de bolo. Leve ao forno para assar à 180 graus, por 5 min.

SOBRE A AUTORA

Formada em Gastronomia pela FPB - Faculdade Internacional da Paraíba. Proprietária do Restaurante Aí Cozinha Criativa de 2013/2015. Chef Consultora de A&B da Rede Nord Hotéis e demais carta de clientes. Medalhista de ouro na etapa mundial da Copa Laureate de Gastronomia, Santiago-Chile. Eleita Embaixadora da gastronomia paraibana pelo Prêmio Dolmã, Campo Grande-MS-2015. Proprietária da Grife Bolo Chic Ateliê. Especialista em Confeitaria Regional Brasileira.





TARTARE DE ABACAXI COM TAPIOCA DE COCO

POR CHEF BEL COELHO

INGREDIENTES

- 120 g de abacaxi em cubos bem pequenos
- 25 g de tapioca
- 25 g de coco ralado
- Açúcar para queimar
- 25 ml de leite
- 25 ml de leite de coco
- Folhas e flores de manjeriço para decorar
- Flores comestíveis para decorar

MODO DE PREPARO

Hidrate a tapioca com o leite de coco e o leite fervidos e, finalmente, misture com o coco ralado. Adoce a tapioca com um pouco de baba-de-moça. Para a montagem do tartare, utilize um aro de cerca de 6 cm de diâmetro. Coloque uma camada de abacaxi de 3 cm, outra de tapioca de 1 cm. Retire o aro, polvilhe o tartare com o açúcar e queime a superfície com um maçarico. Coloque baba-de-moça em volta e decore com as flores.

SOBRE A AUTORA

A CHEF

Premiada chef do Clandestino e apresentadora do Receita de Viagem (TLC Discovery), Bel descobriu cedo sua vocação. De uma família de apreciadores da gastronomia, tem em sua memória afetiva uma forte ligação com a cozinha e com seus sabores. Formada pelo Culinary Institute of America (CIA), trabalhou com grandes chefs em alguns dos mais importantes restaurantes do mundo, como o El Celler de Can Roca, adquirindo experiência e um repertório rico em técnicas clássicas e de vanguarda. À frente do programa de TV, percorreu mais de 35 cidades brasileiras, aprofundando sua pesquisa e explorando, com um outro olhar, a autêntica cozinha do Brasil e toda a sua riqueza de ingredientes, personagens, costumes e histórias. Além do Clandestino, Bel viaja o país com diversos projetos, que incluem aulas, palestras e também eventos fechados, realizados através de seu serviço de catering.



A GASTRONOMIA

Defensora da agroecologia e de cadeias socialmente e ecologicamente “limpas”, justas e sustentáveis, os ideais e princípios da chef estão presentes em todas as etapas de seu trabalho. Usando ingredientes orgânicos, naturais, nativos brasileiros e sazonais, Bel Coelho constrói menus personalizados, cuidadosamente criados com exclusividade para cada evento, sempre com o intuito de atender e satisfazer todas necessidades e expectativas dos parceiros envolvidos.

O CLANDESTINO

O Clandestino surgiu de jantares intimistas que Bel Coelho costumava dar em casa para amigos e familiares. Ela cuidava de tudo, com muito carinho: do arranjo das flores, da mesa e até a música. A cada temporada do Clandestino, que acontece uma semana por mês em sua cozinha na Vila Madalena, Bel serve um menu degustação de 12 tempos, que muda conforme as suas novas inspirações. A ideia é que os comensais se entreguem às sensações propostas pela chef e tenham uma experiência gastronômica única.

SOBRE OS ORGANIZADORES



Ingrid Dantas é formada em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFPB e Doutora em Nutrição com ênfase em Ciência de Alimentos pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

É professora adjunta do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba. Possui pesquisas em ciência e tecnologia de alimentos com ênfase em produtos regionais e no aproveitamento de subprodutos.

E-mail: ingridcdantas@hotmail.com



Carlos Ribeiro é professor e pesquisador em história da alimentação – Autor de vários livros de gastronomia " Comida é Arte, Culinária Japonesa para Brasileiros, Comida de Santo que se come, Oxum Doaria fina e quitutes, Yemanjá aves e pescados –

Doutorando e Mestre pela Universidade de São Paulo. Com experiência como chef de cozinha em alguns restaurantes paulistanos entre eles foi sócio proprietário por 10 anos do Na Cozinha no qual recebeu vários prêmios como cozinha brasileira e reconhecido como melhor picadinho de São Paulo pelos veículos Estadão Paladar e Revista Época São Paulo



Gabriel do Monte é técnico em Controle Ambiental pelo Instituto Federal da Paraíba (IFPB) e graduando em Gastronomia na Universidade Federal da Paraíba (UFPB).



ADRIANA COOK ALCYR VIANA ANA CAROLINA ANA
JATOBÁ ANA LIMA ANDRÉ ATHAYDE ANDRÉ BISPO
ANDRÉ LOBÃO ANGÉLICA VITALI BEL COELHO BETO
BELLINI BETTINA ORRICO CAMILA DANTAS CARLA
PERNAMBUCO CARLOS RIBEIRO CÉSAR SANTOS
CIDINHA SANTIAGO CLAUDEMIR BARROS CLAUDIA
ESQUILANTE CRISTIANE LIBÓRIO DANI FAÇANHA
DANILA DUARTE DEDÊ CESCO DENISE ROHNELT ELISA
FERNANDES ELIZANGELA MERLO FÁBIO CUNHA
FERNANDO SANTA CLARA FILIPE TAVARES FLAVIA
COSTA FLÁVIA RIBEIRO FRANK BIN GOPA KUMARA
HELÔ BACELLAR IAGO DE LELLIS IEDA DE MATOS
JANAÍNA RUEDA JOÃO DIAMANTE JÚLIO CESAR
JÚNIOR AYOUB KALYMARACAYA LEILA OLIVEIRA LUCI
IKEDA LUCIA SOARES LUI VERONESE LUÍSA SALIBA
LUIZA HOFFMAN LYDIA GONZALES MARCELO
KATSUKI MATHEUS PARATELLA ONILDO ROCHA
PAULO MACHADO SIMONE GRAZIELLY TANEIA ROMÃO



ISBN: 978-65-00-03682-4

GR



9 786500 036824