

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Salada de camarão e queijo

Instrutor **Pedro Abreu**

Rendimento 4 porções

350 g de alface crespa lavada e seca
2 dentes de alho
20 ml de azeite virgem
1 maço de cebolinha cortada em rodelas finas
650 g de filé de camarão (descascados e eviscerado)
1 und de Limão siciliano em supreme
15 g de mostarda de Dijon
1 und de pepino pequeno em rodelas
Q.B. de pimenta do reino
1 und de pimentão vermelho grande cortado em cubos sem sementes
135 g de queijo coalho em cubos
Q.B. de sal
30g de salsa ou endro frescos picados
Suco de um limão siciliano
20 ml de vinagre de vinho branco

Modo de fazer

1. Separar todos os ingredientes antes do início do preparo.
2. Temperar o camarão com sumo de limão, sal e pimenta e deixar em descanso por 20 minutos.
3. Levar ao fogo para selar levemente, sem criar água ou dourar excessivamente.
4. Misturar os camarões, a cebolinha, o pepino, endro ou salsa, o pimentão vermelho e o queijo coalho.
5. Homogeneizar o suco de limão com o azeite, o vinagre, mostarda e o alho até encorpar. Ajustar sal e pimenta, em seguida despejar sob a salada para misturar.
6. Forrar o prato com folhas de alface crespa e dispor a salada de camarões com queijo por cima. Finalizar com os supremes de limão siciliano."

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Risoto de Caranguejo

Instrutor: **Pedro Abreu**

Rendimento 4 porções

40 g de alho poró
350 g de arroz arbóreo
25 ml de azeite
1 litro de caldo de legumes
40 g de cebola branca
15 g de cebolinha
15 g de coentro
80 g de manteiga gelada
Q.B. de pimenta do reino
90 gr de queijo parmesão
Q.B. de sal
130 ml de vinho branco seco

Caldo de legumes

1,2 l água fria
1 dente de alho
70 gr de alho poró
280 gr de cebola
70 gr de cenoura
2 folhas de louro
Q.B. de pimenta do reino
2 gr salsa
70 gr de salsão
1 galho de tomilho

Refogado de carne de caranguejo

10 gr de alho
10 ml de azeite
120 gr de carne de caranguejo
Q.B. de pimenta do reino
30 gr de pimentão amarelo
30 gr de pimentão verde
30 gr de pimentão vermelho

Q.B. de Raspas de limão taiti

Q.B. de Sal

Sumo de 1 limão taiti

Modo de fazer

Caldo de legumes

1. Preparar um mirepoix cortando cebola (50%), cenoura (17%), salsão (17%) e alho poró (17%).
2. Elaborar o sachet d'épices enrolando em um tecido de algodão os ramos de salsa, tomilho, louro, pimenta do reino e o alho.
3. Adicionar todos os ingredientes em uma panela do tamanho adequado.
4. Cozinhar em fogo brando entre 82°C a 85°C, escumando se necessário.
5. Deixar a cocção ocorrer até conseguir um equilibrado aroma de vegetais frescos, por 45 a 60 minutos.
6. Coar e utilizar.

OBSERVAÇÕES:

1. Você pode usar qualquer vegetal para a construção do seu fundo, contanto que esses sejam sem amido. Ex: cogumelos, alho poró, tomate etc.
2. Caso deseje armazenar, guardar na geladeira até o momento de usar. Tempo máximo de conservação são 3 dias refrigerados e 30 dias congelado.
3. Variação de vegetais assados: Juntar os vegetais a 60ml de óleo e assar em uma assadeira grande a 204°C, virando de tempos em tempos para garantir que todos os lados fiquem dourados igualmente, por aproximadamente 15 a 20 minutos. Juntar os vegetais assados a água e ao sachet e cozinhar em fogo brando por 45 a 60 minutos. "

Carne de caranguejo

1. Retirar completamente qualquer resquício de sólidos das carnes de caranguejos.
2. Temperar com sal, pimenta do reino, sumo e as raspas de limão. Deixar em repouso por 20 minutos.
3. Cortar os pimentões em cubos pequenos e padrões.
4. Aquecer o azeite e adicionar o alho finamente picado, seguido pela metade dos pimentões e refogar.
5. Adicionar a carne de caranguejo e refogar, ajustando o sal e a pimenta até estar completamente seco.
6. Desligar o fogo e adicionar a outra metade do caranguejo."

Risoto

1. Manter o caldo de legumes aquecido.
2. Aquecer o azeite e adicionar a cebola e alho poró para refogar, mexendo até dourar levemente.
3. Acrescentar o arroz e refogar para torrar levemente, mexendo sempre.
4. Adicionar o vinho e misturar até evaporar.
5. Acrescer o caldo de vegetais aos poucos e repita o procedimento até o risoto ficar no ponto ou até acabar o caldo e o arroz estar coccionado.

6. Incluir ao risoto a carne de caranguejo refogada e incorporar.
7. Acrescentar o queijo parmesão e a manteiga gelada até incorporar completamente e ajustar o sal e a pimenta.
8. Finalizar com o coentro e a cebolinha finamente picadas e servir imediatamente

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Nhoque de fruta pão

Instrutora: **Nilza Mendonça**

Rendimento 5 porções

500 gr de fruta pão
300 gr de farinha de trigo sem fermento
500 gr de leite
50 gr de manteiga
100 gr de mussarela
50 gr de parmesão
½ colher de chá de noz moscada
200 gr de creme de leite
20 gr de alho
100 gr de farinha de trigo sem fermento
Q.B. de sal a gosto

Modo de fazer

Massa

1. Cozinhe a fruta pão até ficar macia
2. Amasse bem e ponha farinha de trigo aos poucos até chegar ao ponto de desprender das mãos.
3. Faça rolinhos da massa e corte em pedaços (nhoque)
4. Ponha a panela no fogo com bastante água e sal. Quando estiver fervendo coloque os nhoques e deixe-os até que eles subam. Quando os nhoques subirem retire os que estiverem cozidos.

Molho bechamel com queijo

1. Pique o alho, refogue com manteiga e ponha a farinha de trigo para fazer uma farofa.
2. Acrescente o leite aos poucos para não empelotar e, se acontecer, passe pela peneira, depois bata no liquidificador
3. Acrescente o queijo mussarela e parmesão, creme de leite, a noz moscada, o azeite e sal.
4. Sirva o prato colocando o molho sobre o nhoque, finalizando com queijo ralado.

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Manjar de amêndoas de jaca com frutas vermelhas

Instrutora: **Nilza Mendonça**

Rendimento: 4 porções

500 ml de leite da amêndoa da jaca

450 gr de açúcar

Uma pitada de sal

500 gr de Morango

Suco de um limão

Modo de fazer

Manjar

1. Leve ao fogo o leite, 200gr de açúcar e o sal, e quando encorpar deixe ferver por cinco minutos
2. Ponha em forminhas de alumínio tipo pudim e leve para gelar
3. Desenforme

Calda de morango

1. Corte os morangos e leve ao fogo com 250gr de açúcar e o suco de limão, até que o morango se dissolva.

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Suíno Rei

Suíno maturado, snack de macaxeira, cebola glaceada, creme ácido e vinagrete de manga picante.

Instrutor: **Robério Marques**

Rendimento 2 porções

400 gr de lombo suíno
12 gr de sal refinado
54 gr de açúcar mascavo
65 gr de manteiga da terra
2 gr de páprica defumada
200 gr de macaxeira in natura
400 ml de óleo de soja
2 gr de páprica picante
5 gr de sal refinado
2 gr de pimenta do reino
100 gr de cebola roxa
50 ml água mineral
50 ml de aceto balsâmico
100 gr de cream cheese
20 ml de limão tahiti (suco + raspas)
20 ml de limão siciliano (suco + raspas)
2 gr de sal refinado
50 gr de manga tommy
20 gr de pepino japonês
20 gr de tomate salada
2 gr de cheiro verde
4 gr de pimenta dedo de moça
100 ml de azeite de oliva
50 ml de Vinagre de arroz
5 gr de sal refinado
2g de pimenta do reino

Modo de fazer

Suíno maturado

1. Limpe o suíno, caso tenha cartilagem e ou nervuras excessivas
2. Tempere com 12gr de sal refinado, 4 gr de açúcar mascavo e 2 gr de páprica defumada

3. Deixe sob refrigeração em um depósito com tampa por 24 horas
4. Retire da refrigeração, corte em cubos médios (conforme orientado em oficina) e sele na manteiga da terra até ficar ao ponto.
5. Reserve para servir com os demais acompanhamentos

Snack de macaxeira

1. Higienize, descasque e corte a macaxeira com o auxílio de uma mandolina ou cortado que padronize os snacks. Reserve
2. Aqueça o óleo de soja à 180°C e frite as macaxeiras até que fique douradas
3. Retire da fritura e reserve em papel toalha
4. Tempere com a mistura de temperos e sirva como acompanhamento.

Cebola glaçada

1. Higienize e corte a cebola em pétalas. Reserve
2. Em uma panela, adicione 15g de manteiga, 50 g de açúcar, 500 ml de água e 50 ml de balsâmico e leve para cozinhar
3. Quando levantar fervura, adicione as pétalas de cebola e deixe cozinhar até que fiquem cozidas e brilhosas
4. Retire do fogo, reserve e sirva como acompanhamento.

Creme ácido

1. Separe todos os ingredientes – 100 gr de cream cheese, 20 ml de sumo de limão tahiti, 20 ml de sumo de limão siciliano e 2 g de sal
2. Retire as raspas dos limões
3. Misture todos os ingredientes e acerte sabor com sal refinado. Reserve e sirva nos acompanhamentos do prato

Vinagrete de manga picante

1. Higienize e corte a manga, pepino japonês, tomate e pimenta dedo de moça em cubos pequenos (retirar as sementes da pimenta para diminuir a picância *opcional) e pique o cheiro verde. Reserve
2. Faça uma emulsão batendo o azeite e o vinagre com auxílio de um fouet ou mixer
3. Misture o molho às verduras cortadas e tempere com sal e pimenta do reino.
4. Finalize no prato como acompanhamento.

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Cannoli de Castanha, Creme de nata com coco e Crumble de Coco queimado.

Instrutor: Rafael Andrade

Rendimento: 24 unidades

Cannoli de Castanha

300 gr de Farinha de trigo

100 gr de Farinha de castanha de caju

40 gr de açúcar

4g de sal

40 gr de banha de porco

1 und de Ovo

60 gr de vinagre de vinho branco

60 gr de água

Creme de Nata com coco

300 gr de nata (bata chantilly)

80 gr de leite condensado

100 gr de coco em flocos

Crumble

100 gr coco em flocos grossos

100 gr Farinha de trigo

50 gr de Manteiga

30 gr açúcar refinado

Modo de fazer

Cannoli

1. Inicie o trabalho sempre fazendo a separação e pesagem dos ingredientes.
2. Em um bowl misture todos os ingredientes secos, após estarem misturados adicione os ingredientes líquidos e misture na bancada até formar uma massa homogênea, lisa e elástica.
3. Deixe a massa descansar entre 30 minutos e 1 hora e depois abra a massa em formato retangular 10x30cm e faça uma dobra simples, repita esse processo por mais 2 vezes.
4. Abra a massa bem fina, espessura de massa de pastel, e com um cortador redondo de 10 cm corte discos e enrole nas forminhas de cannoli colando as pontas com ovo batido.
5. Depois de enrolar nas forminhas frite em óleo a 160°C.
6. Depois de frio desenforme os cannolis e reserve.

Creme de Nata

1. A o creme de nata e o leite condensado na batedeira e bata até formar um creme liso e aerado.
2. Adicione o coco ralado em flocos, misture e reserve.C33C

Crumble

1. Misture a farinha de trigo com a manteiga e o açúcar até formar uma farofa úmida
2. Adicione o coco e asse em forno aquecido a 160°C por aprox 25 minutos.
3. Para a montagem, recheie os cannolis com o creme e depois polvilhe as pontas com o crumble de coco.
4. Sirva em seguida para que os cannolis conservem a crocância da massa.

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Tartelete de coco com rapadura e caramelo salgado

Instrutor: **João Filho**

Rendimento: 20 porções

Massa:

300 gr de manteiga sem sal

04 und de Gemas

01 und de ovo

200 gr de açúcar refinado

600 gr de farinha de trigo sem fermento

Recheio:

600 gr de coco ralado fresco

500 gr de açúcar cristal

300 ml de água

1 cx de leite condensado

Caramelo salgado:

100 gr de rapadura preta

50 ml de água

50 gr de manteiga sem sal

50 gr de creme de leite fresco

10 gr de sal

Modo de fazer

Massa

1. Em uma vasilha junte a manteiga, o açúcar e misture bem com auxílio de um fouet.
2. Adicione os ovos e as gemas.
3. Junte a farinha de trigo até o ponto em que a massa começa a soltar da mão. Se necessário, coloque um pouco de água para dar o ponto da massa.
4. Deixe a massa descansar por 20 minutos em refrigeração.
5. Modele a massa e leve ao forno aquecido a 200°C por 20 minutos.

Recheio

1. Leve ao fogo o açúcar e água para fazer uma calda, por aproximadamente 5 minutos.
2. Acrescente o coco ralado e deixe secar mexendo sempre.
3. Acrescente o leite condensado e continue mexendo até começar a soltar do fundo da panela. Reserve.

Caramelo salgado

1. Leve ao fogo a rapadura e a água por uns 10 minutos.
2. Aqueça o creme de leite e adicione a rapadura, mexa até ficar um creme homogêneo. Desligue, adicione a manteiga e o sal.

Montagem

Recheie a tartelete com a cocada e finalize regando com o caramelo salgado.

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Brownie perfeito

Instrutor: **João Filho**

Rendimento: 20 porções

Massa:

450 gr de chocolate em barra meio amargo picado

200 gr de manteiga sem sal

06 und de ovos

200 gr de açúcar refinado

200 gr de açúcar mascavo

150 gr de castanha de caju

Cobertura:

02 cxs de leite condensado

02 cxs de creme de leite

100 gr de chocolate em pó

Modo de fazer

Massa

1. Derreta o chocolate, acrescente a manteiga e reserve.
2. Bata levemente os ovos com o açúcar, misture o chocolate derretido, a farinha e finalize com a castanha.
3. Asse em forma forrada com papel-manteiga em forno aquecido a 180°C por 35 minutos."

Brigadeiro

1. Misture os ingredientes.
2. Leve ao fogo para encorpar, e dar o ponto de recheio. Deixe esfriar em superfície untada, modele os doces e dê o acabamento desejado."

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Risoto de abóbora com carne de sol

Instrutor: **Robério Marques**

Rendimento: 2 porções

RISOTTO DE ABÓBORA

200 gr de arroz arbóreo

50 gr de cebola branca

25 gr de alho poró

25 gr de cenoura

25 gr de pimenta de cheiro

50 ml de vinho branco seco

80 gr de cebola branca

200 gr de abóbora de leite

Q.B. de sal refinado

Q.B. de pimenta do reino em pó

Q.B. de páprica doce

50 gr de queijo parmesão

30 gr de manteiga com sal

CARNE DE SOL NA MANTEIGA DA TERRA

400 gr de carne de sol

50 gr de cebola roxa

100 gr de manteiga da terra

TOMATE CONFITADO

200 gr de tomate cereja

50 gr de cebola branca

10 gr de alho

100 ml de azeite de oliva

2 ramos de alecrim

Modo de fazer

RISOTTO DE ABÓBORA

1. Separe adequadamente todos os ingredientes desta preparação;
2. Corte as verduras (cebola, cenoura, alho poró e pimenta de cheiro) em mirepoix e leve para cozinhar em água (1litro) para fazer o caldo de vegetais.

3. Em uma frigideira, adicione manteiga ou azeite de oliva, refogue a cebola e adicione o jerimum previamente cozido e descascado. Acrescente em seguida o arroz arbóreo e refogue bem para os sabores se incorporarem;
4. Adicione o vinho branco e mexa regularmente;
5. Quando o vinho branco secar, acrescente pouco a pouco o caldo de vegetais e mexa em movimentos circulares, até que o risoto fique no ponto;
6. Finalize com queijo parmesão e a manteiga gelada;
7. Sirva imediatamente.

CARNE DE SOL NA MANTEIGA DE GARRAFA

1. Limpe e corte a carne e leve para cozinhar na panela de pressão com água. Se ela estiver muito salgada, faça o dessalgue uma única vez para retirar o excesso de sal;
2. Após cozida, reserve para refogar na manteiga;
3. Aqueça uma frigideira, adicione manteiga e acrescente a carne. Deixe até que fique dourada;
4. Acrescente então a cebola roxa em tiras e deixe até que fique murcha;
5. Retire do refogado e sirva como proteína do risoto.

TOMATE CONFITADO

1. Corte a cebola em tiras e o alho em lâminas;
2. Leve todos os ingredientes para uma panela com azeite e deixe cozinhar em fogo baixo até que os tomates comecem a se abrir;
3. Sirva de guarnição no prato.

SENAC GASTRONOMIA

Receituário

Camarão tropical

Camarão empanado no coco e panko e geleia de abacaxi com bacon

Instrutor: **Robério Marques**

Rendimento: 2 porções

CAMARÃO CROCANTE

10 und de camarão G filé com cauda

Q.B. de sal refinado

Q.B. de pimenta do reino

Q.B. de páprica doce

100 gr de farinha de trigo sem fermento

100 gr de flocos de coco sem açúcar

100 gr de farinha panko

3 und de ovo de galinha

Óleo de soja para fritar

GELEIA DE ABACAXI COM BACON

200 gr de abacaxi

50 gr de bacon

100 gr de açúcar cristal

5 ml de vinagre de maçã

10 gr de pimenta dedo de moça

200 ml de água

Modo de fazer

CAMARÃO CROCANTE

1. Limpe o camarão, retirando cabeça, casca (preserva a última sessão da cauda), vísceras e tempere com sal refinado, pimenta do reino e páprica;
2. Prepare a mesa de empanar, com as farinhas e o coco seco;
3. Passe os camarões primeiramente na farinha de trigo, depois no ovo diluído em água (1 ovo + 100ml de água) e em seguida na mistura de farinha panko com coco seco;
4. Leve para fritar em óleo pré-aquecido à 180°C até que fique dourado;
5. Escorra o excesso de óleo e sirva em seguida com geleia e demais acompanhamento.

GELEIA DE ABACAXI COM BACON

1. Descasque o abacaxi e corte em cubos bem pequenos;
2. Frite o bacon previamente em pedaços bem pequenos;

3. Adicione todos os ingredientes em uma panela e leve para cozinhar até formar uma geleia brilhosa e com bastante viscosidade;
4. Se preferir, processe para homogeneizar melhor;
5. Sirva como molho de acompanhamento do camarão crocante e demais finalizações