



  
**Senac**  
Fecomércio  
Sesc

Caderno de  
**recei-  
tas**

CASACOR

/ CEARÁ

17.09 - 18h às 19h

# Carne de sol, jerimum em texturas, redução de cajuína e coalho

Por Robério Marques

**Rendimento:** 1 porção

ITENS	QTDE
Carne de sol	200g
Cebola roxa	40g
Manteiga da terra	50g
Queijo coalho	50g
Pimenta do reino em pó	1g
Broto de trevo	1 caixa
Jerimum	100g
Alecrim	10g
Sal grosso	10g
Páprica picante	2g
Azeite de oliva tipo único	20ml
Creme de leite	50g

ITENS (JERIMUM BRULÉE)	QTDE
Jerimum	100g
Sal refinado	4g
Azeite de oliva tipo único	10ml

REDUÇÃO DE CAJUÍNA	QTDE
Cajuína	200ml

24.09 - 18h às 19h

# Nhoque de banana da terra, com pargo, bechamel de coco e azeite de coentro

Por Marília Bayma

**Rendimento:** 2 porções

<b>ITENS (NHOQUE DE BANANA DA TERRA)</b>	<b>QTDE</b>
Banana da terra	900g
Amido de milho	70g
Água	170ml
Sal refinado	Q.b
Pimenta preta	Q.b
Purê de banana	500g
Manteiga sem sal	40g

<b>FILÉ DE PARGO</b>	<b>QTDE</b>
Filé de pargo	2unid
Manteiga sem sal	80g
Tomilho	1 ramo

<b>BECHAMEL DE COCO</b>	<b>QTDE</b>
Leite integral	250g
Leite de coco	250g
Manteiga	25g
Farinha	25g
Noz moscada	Q.b
Sal refinado	Q.b
Cebola	1\2
Folha de louro	1unid
Cravo	3unid

<b>AZEITE DE COENTRO</b>	<b>QTDE</b>
Azeite de oliva	300ml
Coentro	1 maço

## **MODO DE FAZER**

### **Nhoque de Banana**

1. Coloque as bananas com casca e tudo em uma assadeira e leve ao forno para assar a 200°C por 20 a 30 mins, ou até as bananas amolecerem em ponto de purê.
2. No liquidificador com 100ml de água e a banana assada, bata até ficar liso. Coloque em uma panela.
3. Em um bowl, dilua o amido de milho em 150ml de água, na panela que esta o pure vá adicionando o amido misturado com água, agregue a manteiga, tempere com sal e pimenta do reino. Cozinhe em uma panela por 10 min em fogo médio até que desgrude do fundo da panela.
4. Despeje em uma assadeira, e coloque para resfriar na geladeira por 2 horas.
5. Em uma superficie plana, modele os nhoques e coloque em uma assadeira untada com azeite. Reserve."

### **Filé de Pargo**

1. Em uma frigideira, adicione a manteiga e o azeite, comece selado o peixe com a pele para baixo, tempere com sal e pimenta, vire com cuidado e deixe terminar de cozinhar.

### **Bechamel com Leite de Coco**

1. Em uma frigideira, derreta a manteiga, adicione a farinha. Cozinhe até que ela comece a soltar um aroma de biscoito. Reserve.
2. Em uma panela adicione o leite, leite de coco, 1/2 cebola com 1 folha de louro e 3 cravos, deixe infulsionar em fogo baixo.
3. Retire a cebola, vá adicionando a mistura de manteiga e farinha aos poucos, até que chegue no ponto desejado. Tempere com sal, pimenta branca e noz moscada.

### **Azeite de Coentro**

1. Em um bowl coloque o azeite, e leve para gelar.
2. Na panela com oleo a 160°C, frite as folhas de coentro, até que elas fiquem com o verde mais intenso. Passe para o bowl com azeite gelado.
3. Quando esfriar, liquidifique e passe no chinoix fino. Reserve.

## **MODO DE FAZER**

### **Carne de Sol**

1. Dessalgue e cozinhe a carne de sol cortada em cubos na panela de pressão por 20 minutos.
2. Pincele com a redução de cajuína e sirva.

### **Purê de Jerimum**

1. Descasque e corte o jerimum.
2. Tempere com os temperos e leve para assar até ficar macio.
3. Processe no liquidificador com o creme de leite até ficar homogêneo.

### **Redução de Cajuína**

1. Leve para reduzir em uma panela em fogo alto até que fique em ponto de fio. Utilize para laquear a carne de sol.

01.10 - 18h às 19h

# Panacota de buriti com coulis de maracujá

Por Nilza Mendonça

**Rendimento:** 8 porções

ITENS (PANACOTA)	QTDE
Leite Integral	400ml
Creme de Leite de Fresco	400ml
Gelatina incolor	24g
Doce de Buriti	250g

COULIS DE MARACUJÁ	QTDE
Maracujá (polpa)	1kg
Maracuja (parte branca, da casca)	600g
Açúcar Cristal	400g

## MODO DE FAZER

### Panacota

1. Bater no liquidificador, o doce de buriti com o leite.
2. Em uma panela, acrescentar o creme leite e levar ao fogo, até atingir temperatura de 45°C. Desligue o fogo, acrescente a gelatina e mexa bem para dissolver por completo a gelatina.
3. Porcionar, deixa esfriar e levar a geladeira até firmar.

### Coulis

1. Em uma panela, colocar as cascas do maracujá, cobrir com água e cozinhá-las até que esteja bem macias e transparentes.
2. Retire e descarte a parte amarela da casca. Leve a parte branca com o açúcar e 500g da polpa de maracujá (com as sementes ), o açúcar, deixe cozinhar até ficar translúcida e brilhosa.
3. Montagem
4. Conforme demonstração pela chef.

08.10 - 18h às 19h

# Ceará Thai

## (Releitura do Pad Thai)

Por Pedro Abreu

**Rendimento:** 3 porções

ITENS	QTDE
Açúcar cristal (g)	5
Água	
Alho picado finamente (dente)	2
Broto de soja ou feijão	q.b.
Camarão eviscerado inteiro (g)	100
Camarão sem casca eviscerado (g)	200
Castanha de caju torrada picada (g)	120
Cebola roxa em julienne (und.)	2
Cebolinha em julienne (und.)	1/2
Coentro em julienne (und.)	1/2
Limão taiti sumo e raspas da casca (und)	2
Macarrão oriental (g)	300
Molho de peixe (g)	15
Óleo de gergelim (g)	30
Pimenta dedo de moça em rodela finas (und.)	1
Pimenta do reino	q.b.
Pimentão amarelo em julienne (und.)	1/2
Pimentão verde em julienne (und.)	1/2
Pimentão vermelho em julienne (und.)	1/2
Sal	q.b.
Suco de limão (g)	15
Suco de tamarindo (g)	45

## **MODO DE FAZER**

### **Pad Thai**

1. Temperar os camarões com sal, pimenta-do-reino, sumo e raspas de limão taiti. Reservar sob refrigeração por trinta minutos.
2. Fritar os camarões (filé e inteiro) separadamente com sal e um dente de alho em uma wok por aproximadamente 4 minutos. Retirar da panela e reservar.
3. Levar ao fogo uma panela com água para ferver e adicionar o sal. Desligar, acrescentar o macarrão, tampar e deixar coccionar por 3 minutos. Reservar.
4. Refogar (na mesma panela do camarão) o alho, a cebola, a pimenta-dedo-de-moça, os pimentões, o coentro e a cebolinha separadamente. Retirar da panela e reservar.
5. Adicionar o molho de peixe, o suco de limão, tamarindo e o açúcar na wok. Se necessário líquido, ajustar com um pouco de água do cozimento do macarrão.
6. Misturar o camarão filé e o macarrão ao líquido com cuidado. Adicionar os vegetais refogados.
7. Finalizar a montagem com os brotos, castanha e os camarões inteiros.

15.10 - 18h às 19h

# Filé de pescada amarela braseada com purê de batata roxa

Por Nilza Mendonça

**Rendimento:** 5 porções

ITENS	QTDE
Filé alto de pescada amarela	1kg
Batata doce roxa	1,5kg
Azeite de oliva extra virgem	200ml
Manteiga de primeira qualidade	200g
Alho	50g
Alecrim	1 maço
Coentro	1 maço
Cebolinha	1 maço
Sal	q.b.
Requeijão cremoso tradicional	200g
Alcaparras	100g
Pimenta do reino moída na hora	q.b.
Vinho branco seco	400ml

## MODO DE FAZER

### Filé de pescada

1. Porcionar o filé em pedaços de 200g, tempere com sal e pimenta do reino reserve.
2. Em uma frigideira, aqueça 50g de manteiga e 20ml de azeite. Quando estiver bem quente, ponha o peixe com a pele para baixo, deixe por 5 min. Vire e deixe por mais 5 min.
3. Retire da frigideira e reserve.

### **Purê de batata roxa**

1. Em uma panela, cozinhar a batata com a casca até que esteja cozida e macia, descascar e passar por espremedor ou amassar com garfo.
2. Levar a batata ao fogo, acrescenta 100g de manteiga, ajusta o sal e mexer até ficar homogêneo. Acrescentar o requeijão e reserve.

### **Molho**

1. Na mesma frigideira em que foi preparado o filé de pescada, frite o alho picado com 50ml de azeite e 50g de manteiga, acrescentar o vinho, deixar ferver e reduzir em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos.
2. Coar, voltar a frigideira com as alcaparras, acrescentar o alecrim, e servir sobre o filé de peixe.
3. Finalizar com a cebolinha e o coentro conforme demonstração da chef.

22.10 - 18h às 19h

# Drink: Entardecer da purpúrea

Por Leticia Sousa

**Rendimento:** 1 porção

ITENS (DRINK)	QTDE
Cachaça envelhecida	50ml
Xarope de siriguela	30ml
Cointreau	20ml
Suco de limão taiti	15ml
Flor de sal	3g
Gelo picado	80g

## MODO DE FAZER

1. Dentro da coqueteleira adicione: cachaça,xarope,suco de limão, e o Cointreau.
2. Coloque gelo, feche a coqueteleira e bata por aproximadamente 5 segundos.
3. Em um copo baixo adicione gelo picado até a metade.
4. Passe o liquido da coqueteleira para o copo fazendo uma coagem dupla (peneira fina + strainer).
5. caso precise, complete o copo com mais gelo.
6. Finalize o drink adicionando uma flor de sal por cima e sirva.

29.10 - 18h às 19h

# Arancini a sertanejo

Por Robério Marques

**Rendimento:** 1 porção

ITENS	QTDE
Arroz arbóreo	100g
Cenoura	20g
Cebola branca	50g
Alho poró	10g
Alecrim	10g
Carne de sol	100g
Manteiga da terra	50g
Cebola roxa	40g
Jerimum	20g
Creme de leite	50g
Sal refinado	10g
Farinha pankoi	50g
Farinha de trigo sem fermento	50g
Ovo de galinha	1unid
Óleo de soja	200ml
Pimenta do reino em pó	1g

ITENS (PICLES DE PIMENTA DE CHEIRO E MAXIXE)	QTDE
Vinagre	50ml
Água	40ml
Açúcar cristal	50g
Sal refinado	2g
Grão de mostarda	10g
Maxixe	50g
Pimenta de cheiro	50g
Broto de beterraba	q.b.

## **MODO DE FAZER**

### **Arancini de Carne de Sol com Creme de Jerimum**

1. Produza risoto conforme técnica básica e reserve.
2. Cozinhe a carne, desfie e reserve.
3. Faça o creme de jerimum e reserve.
4. Recheie o arancini com o recheio de carne de sol com creme de jerimum, empane e frite em óleo de soja pré-aquecido à 180°C.
5. Sirva com o picle de pimenta de cheiro e maxixe.

### **Picles de Pimenta de Cheiro e Maxixe**

1. Misture todos os líquidos e açúcar em uma panela e leve para ferver.
2. Acrescente o maxixe e pimenta de cheiro cortados em cubos e deixe curtindo sabor.
3. Utilize como acompanhamento do Arancini.

CASACOR

/ CEARÁ



**Senac**

**Fecomércio**

**Sesc**