

MSTUR
SENAC

COMI QUE FIQUEI TRISTE

Livro de Receitas

Fecomércio  CE · Sesc  · Senac 

Sistema Comércio

FARTES

Instrutora ANA CRISTINA PIRES

PREPARO em 1 hora • SERVE 100 pessoas

MASSA

Ingredientes:	Qtde.
Farinha de trigo sem fermento	500 g
Manteiga com sal	100 g
Leite de coco	200 ml

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, adicionar a farinha de trigo, a manteiga e o leite de coco. Mexer inicialmente com a ponta dos dedos, e amassar até formar uma massa homogênea e macia.
2. Se ficar ressecada, acrescentar mais 50 ml de leite de coco.
3. Deixar descansar.

ANGU

Ingredientes:	Qtde.
Farinha de mandioca (caseira que tenha goma)	250 g
Farinha de castanha de caju	250 g
Leite de coco	1 L
Calda de açúcar	1 L
Gengibre em pó	100 g

Modo de preparo:

1. Em uma panela, adicionar as farinhas de mandioca e de castanha de caju, o leite de coco, a calda de açúcar e o gengibre em pó. Misturar tudo e levar ao fogo e mexer com o auxílio de uma colher até ferver e formar um angu bem grosso.

2. Possivelmente precise de mais líquido, dependendo da goma da farinha. Se for preciso, adicionar quantidades iguais de leite de coco e de calda até ficar no ponto certo (o ponto ideal é quando formar um pirão grosso).
3. Reservar o creme sob refrigeração.

CALDA DE AÇÚCAR

Ingredientes:	Qtde.
Água	1 L
Açúcar	500 g

Modo de preparo

Levar ao fogo baixo em uma panela sem mexer até formar uma calda em ponto de fio.

MODELAGEM DOS FARTES

1. Abrir pequenas porções de massa e rechear. Fechar como minipastéis.
2. Colocar em assadeira e levar para assar em forno a 180oC até a massa ficar firme e levemente dourada.
3. Quando esfriar, fazer o “ritual”: Pincelar a calda em todo o fartes e empanar no açúcar cristal. Deixar secar e embalar.

Carneiro Guisado com manga, camadas de cuscuz e telha de queijo

Instrutora FERNANDA MENDES

MESTRE: Expedito Seleiro

PREPARO em 60 min • SERVE 10 pessoas

Ingredientes:	Qtde.
Pernil de carneiro sem osso	1 kg
Cuscuz cozido	500 g
Cominho puro	1g
Pimenta do reino em grão	1g
Colorau caseiro	4g
Vinho tinto seco	300 ml
Sal fino	10 g
Manteiga da terra	100 ml
Cravo da índia	1 unid.
Folha de louro	1 unid.
Manga tommy	2 unid.
Cebola roxa	400 g
Alho roxo	15g
Tomate cajá	300 g
Coentro	100 g
Cebolinha	100 g
Pimenta de cheiro	1 unid.
Pimenta dedo de moça	1 unid.
Queijo coalho ralado	250 g

Modo de preparo

1. Com o auxílio de uma faca, cortar o carneiro em cubos médios, cortar a cebola, os tomates, e a pimenta de cheiro em cubos pequenos, amassar o alho, e picar finamente o coentro e a cebolinha. Reservar os talos do coentro.

2. Em um recipiente adicionar a carne, os temperos secos e o vinho. Deixar marinar por pelo menos 12 horas refrigerado.
3. Escorrer bem a marinada e reservar. Levar ao fogo médio uma panela, adicionar a manteiga da terra e dourar a carne. Juntar a cebola, o alho os talos do coentro e o tomate e mexer com o auxílio de uma colher.
4. Adicionar a marinada reservada e deixar cozinhar em fogo médio até a carne ficar macia. Se necessário, acrescentar água para manter o caldo durante a cocção.
5. Ao final, juntar a manga cortada em cubos médios e deixe cozinhar por aproximadamente três minutos, para evitar que a manga desmanche. Acrescentar o cheiro verde e reservar.
6. Em outra panela levar ao fogo partes iguais de cuscuz e do caldo da carne (uma xícara de cada). Cozinhar brevemente mexendo sempre, para ficar homogêneo.
7. Com o restante do cuscuz, temperar com um pouco do caldo restante, a pimenta dedo de moça picada, a pimenta de cheiro e metade do queijo ralado.
8. Misturar tudo, espalhar em uma assadeira e levar ao forno pré aquecido a 180°C para assar até ficar crocante e levemente dourada.
9. Para a telha de queijo: Levar ao fogo médio uma frigideira antiaderente, e espalhar uma fina camada de queijo ralado até dourar. Retirar ainda quente e levar para moldar sobre uma superfície cilíndrica.

Cheesecake com doce de espécie e caramelo de missô

Instrutor MATHEUS VIEIRA

MESTRE: CASA DO DOCE- MADEILTON

PREPARO em 1 hora • RENDE 12 fatias

Ingredientes:	Qtde.
Cream cheese	430 g
Creme de leite 35% gordura	80 g
Doce de espécie	120 g
Açúcar refinado	50 g
Ovo	2 unid.
Gemas	2 unid.
Sal fino (1 pitada)	5g
Glucose	20 g

Modo de preparo

1. Em uma tigela, acrescentar os ovos, as gemas, o açúcar, o sal e bater com o auxílio de um fouet, até formar uma mistura uniforme, acrescentar o creme de leite, o cream cheese, o doce de espécie e a glucose.
2. Forrar uma forma com papel manteiga, adicionar o creme e levar ao forno pré-aquecido à 190°C. Assar por aproximadamente 25 minutos.
3. Após retirar do forno, deixar esfriar completamente e levar para gelar por 6h antes de servir.

CARAMELO DE MISSÔ

Ingredientes:	Qtde.
Açúcar refinado	150 g
Manteiga sem sal	50 g
Missô Aka	30 g

Modo de preparo

1. Levar ao fogo baixo uma panela, adicionar o açúcar e derreter para formar um caramelo claro, acrescentar a manteiga, o creme de leite e o missô em pasta e mexer com o auxílio de uma espátula de silicone ou fouet.
2. Misturar bem para emulsionar.
3. Após esfriar finalizar a cheesecake.

Arroz caldoso de camarão seco com charque e jerimum

Instrutora VAN RÉGIA • SERVE 4 PESSOAS

Ingredientes:	Qtde.
Camarão seco sem cabeça	500 g
Charque	1 kg
Arroz branco	500 g
Manteiga sem sal	125 g
Azeite de oliva extra virgem	50 ml
Cebola pera	250 g
Tomate cereja	250 g
Pimentão Vermelho	150 g
Pimentão Amarelo	150 g
Pimenta dedo de moça	5 g
Coentro	30 g
Cebolinha	30 g
Pimenta do reino preta moída	1 g
Páprica defumada	1 g
Alho roxo	10 g

Modo de preparo

1. Em um recipiente espaçoso, adicionar os camarões e cobrir com água por 24 horas. O ideal é trocar a água pelo menos duas vezes e armazenar refrigerado.
2. Com o auxílio de uma faca afiada e uma prancha de corte, cortar o charque em cubos pequenos. Colocar em um recipiente espaçoso com água e armazenar refrigerado. O ideal é trocar a água pelo menos quatro vezes.
3. Cortar o jerimum em cubos médios e reservar.

4. Levar ao fogo médio uma paellera ou frigideira espaçosa, adicionar a manteiga e fritar o charque. Juntar a cebola cortada em cubos pequenos e os camarões e mexer para que o sabor dos dois se misturem. Em seguida, adicionar o alho amassado, os pimentões cortados em cubos pequenos, as pimentas dedo de moça e de cheiro picadas, o coentro e a cebolinha finamente picados.
5. Acrescentar a pimenta do reino, a páprica defumada e o azeite e continuar a mexer com o auxílio de uma colher. Reservar.
6. Levar ao fogo uma panela pequena e adicionar 250 ml do caldo do cozimento do charque e do camarão, adicionar um pouco de coentro e cebolinha finamente picados e a páprica. Deixar ferver e retirar do fogo.
7. Adicionar o caldo preparado e o arroz cozido à mistura de charque e camarão reservada e continuar a mexer até o caldo encorpar, finalizar polvilhando o restante do coentro e cebolinha finamente picados.

Capitão ao molho apimentado da Zulene

Instrutora FÁTIMA RIBEIRO

MESTRE: ZULENE GALDINO

PREPARO em 60 min • RENDE 45 porções

Ingredientes:	Qtde.
Feijão de corda	1 kg
Farinha de mandioca	600 g
Manteiga da terra	50 g
Coentro	30 g
Cebolinha	30 g
Alho roxo	15 g
Cebola pera	50 g
Sal fino	10 g
Pimenta do reino preta moída	1 g
Torresmo	250 g
Creme para empanar	250 g
Farinha panko	350 g
Gordura para fritura	3 g
Molho apimentado	200 g

Modo de preparo

1. Cozinhar o feijão em água e sal. Reservar.
No copo do liquidificador, adicionar o feijão cozido com o caldo e bater até formar uma mistura cremosa. Reservar.
2. Levar ao fogo médio uma panela, adicionar a manteiga da terra, o alho amassado, a cebola cortada em Brunoise (cubos pequenos) e mexer com o auxílio de uma espátula até a cebola ficar com aspecto de vidrado.
3. Adicionar o feijão com o caldo, a pimenta do reino, o sal e deixar ferver.

4. Juntar a farinha de mandioca, o coentro e cebolinha finamente picados.
5. Continuar a mexer até desprender da panela.
6. Colocar a massa de feijão sobre uma bancada e sovar até esfriar completamente.
7. Fazer bolas de massa de 35 g, rechear com o torresmo e modelar em formato de filão.
8. Passar no creme para empanar e em seguida passar na farinha panko.
9. Fritar por imersão em gordura aquecida a 180°C. Até dourar.
10. Retirar com o auxílio de uma escumadeira, e colocar em uma travessa forrada com toalha de papel.
11. Servir quente acompanhado de molho apimentado.

Cozido de carneiro do Potengi

Instrutor ICARO PINHEIRO

MESTRE: MUSEU DOS PÁSSAROS

PREPARO em 2 horas • SERVE 2 pessoas

Ingredientes	Qtde.
Pernil de carneiro desossado	300 g
Tomate cereja	150 g
Cenoura	100 g
Pimentão vermelho	80 g
Pimentão amarelo	80 g
Pimentão verde	80 g
Alho roxo	10 g
Pimenta dedo de moça	10 g
Coentro	20 g
Cebolinha	20 g
Cominho	06 g
Sal fino	Qb
Colorífico	Qb
Pimenta do reino preta moída	Qb
Cebola pera	150 g
Vinho tinto seco	20 ml
Azeite de oliva extravirgem	Qb
Macaxeira descascada	150 g

Modo de preparo

1. Com o auxílio de uma faca, cortar o carneiro em cubos médios, cortar a cebola, os tomates, a cenoura em cubos pequenos, amassar o alho, e picar finamente o coentro e a cebolinha.
2. Em um recipiente adicionar a carne, os temperos secos e o vinho. Deixar marinhar por pelo menos 8 horas em refrigeração.
3. Em outra panela, cozinhar a macaxeira e reservar.

4. Após o tempo de marinada, escorrer bem e reservar.
5. Em uma panela, adicionar o azeite, cebola pera, alho e dourar a carne em fogo médio.
6. Após, adicionar os tomates, os pimentões, pimenta dedo de moça, coentro e cebolinha e a marinada reservada. Deixar cozinhar em fogo médio até a carne ficar macia. Se necessário, acrescentar água para manter o caldo durante a cocção.
7. Para finalizar, adicionar a macaxeira junto aos demais ingredientes e sirva.

Filhote na brasa com salada de feijão manteiguinha e nhoque de banana da terra

Instrutor THIAGO CASTANHA
SERVE 2 PESSOAS

FILHOTE ASSADO

Ingredientes	Qtde.
Suco de limão	40 ml
Sal fino	10 g
Pimenta do reino branca moída	1 g
Lombo de filhote	600 g
Manteiga com sal	25 g
Saquê	40 ml
Folha de bananeira	1 unid.

Modo de preparo

1. Limpar o peixe com metade do sal e o suco do limão.
2. Em uma tigela, juntar o saquê, o restante do sal, as raspas de um limão siciliano e a pimenta do reino. Juntar o lombo de filhote e deixe marinando coberto por duas horas na geladeira.
3. Passar a folha de bananeira no fogo para torná-la flexível.
4. Escorrer a marinada do peixe, secar com uma toalha de papel absorvente, passar na manteiga e enrolar na folha de banana.
5. Colocar a frigideira no fogo, acrescentar a manteiga e a trouxa de peixe até queimar a folha de bananeira e o peixe adquirir cor dourada dos dois lados e consistência macia.

SALADA DE FEIJÃO MANTEIGUINHA

Ingredientes:	Qtde.
Feijão manteiguinha de Santarém ou fradinho/caupi	300 g
Cebola roxa	120 g
Pepino	200 g
Tomate cereja	100 g
Manga Palmer/rosa	150 g
Coentro	40 g
Salsa	20 g
Chicória do Pará	4 g
Cominho	1 g
Pimenta de cheiro	25 g
Gengibre	30 g
Castanha do Pará	80 g
Limão siciliano	100 g
Azeite de oliva	125 g
Açúcar cristal	30 g
Pimenta do reino branca moída	1 g

Modo de preparo

1. Colocar o feijão em uma tigela coberto com água por 8 horas.
2. Em uma panela de pressão, cozinhar o feijão em água com o cominho por aproximadamente cinco minutos.
3. Despejar o feijão em um escorredor de massa, e deixe esfriar completamente. Reservar.
4. Fatiar o pepino finamente com o auxílio de um mandolim, ou faca afiada. Colocar em uma tigela, temperar com sal e deixar em repouso por dez minutos. Em seguida, espremer com as mãos para retirar o excesso de líquido, e reservar.

5. Em uma saladeira adicionar o feijão cozido, a cebola fatiada finamente, o pepino, o tomate cereja cortado ao meio, a manga cortada em cubos, o coentro picado grosseiramente, a salsa picada, as folhas de chicória, o cominho, a pimenta de cheiro fatiada, o gengibre ralado, as castanhas do Pará picadas grosseiramente. Em uma molheira adicionar o suco do limão siciliano, o azeite de oliva, o açúcar cristal e a pimenta do reino. Bater bem com o auxílio de um fouet ou garfo e dispor sobre a salada. Misturar bem até incorporar todos os ingredientes.
6. Servir acompanhado de peixe assado, carne de sol, ou como refeição

NHOQUE DE BANANA

Ingredientes	Qtde.
Banana da terra bem madura	500 g
Água	120 g
Amido de milho	80 g
Manteiga com sal	10 g
Sal fino	20 g
Cúrcuma	1 g

Modo de preparo

1. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, uma assadeira com as bananas da terra com casca por aproximadamente dez minutos ou até a casca escurecer.
2. Retirar do forno e descascar, processar ainda quente com um pouco de água e a manteiga. Reservar.

3. Em uma panela espaçosa, misturar o amido de milho a água, o sal e a cúrcuma. Juntar à banana e levar ao fogo e mexer com o auxílio de uma colher até desgrudar da panela (aproximadamente dez minutos). Deixar esfriar, formar cilindros e cortar com uma faca afiada, sobre uma mesa de preparo no tamanho de dois centímetros. Cozinhar em água salgada sem ferver por um minuto.

Doce de laranja com rapadura e creme de nata

Instrutor MATEUS FROTA

MESTRE: ZULENE GALDINO

PREPARO em 60 min • SERVE até 20 pessoas

DOCE DE LARANJA

Ingredientes	Qtde.
Laranjas grandes	10 unid.
Água	2 L
Rapadura preta ralada	1,2 kg

Modo de preparo

1. Ralar as cascas de laranja com ajuda de um zester. Reservar;
2. Descascar as laranjas com ajuda de uma faca e tirar toda a entrecasca (pele branca);
3. Cortar as laranjas em pedaços pequenos. Lembrar de retirar as sementes e o miolo;
4. Colocar os pedaços de laranja de molho em dois litros de água e deixar descansar por 24 horas sob refrigeração.
5. Escorrer a água;
6. Em uma panela, adicionar as laranjas, as cascas de laranja, a rapadura ralada e os dois litros de água. Cozinhar em fogo médio, até atingir o ponto desejado;
7. Retirar do fogo. Reservar.

CREME DE NATA

Ingredientes	Qtde.
Açúcar refinado	300 g
Água (1)	150 ml
Gelatina incolor em pó	20 g
Água (2)	120 ml
Gemas	6 unid.
Ovo	1 unid.
Nata	500 ml
Suco de limão	50 ml
Creme de leite fresco	400 g

Modo de preparo

1. Preparar uma calda com açúcar e a água (1) para obter uma calda em ponto de bala mole 114°C;
2. Em uma batedeira planetária, bater as gemas com o ovo, e quando estiver em ponto de fio, acrescentar a calda de açúcar em fio, sempre batendo até formar uma mistura esbranquiçada e cremosa. Reservar.
3. Bater a nata com o suco de limão. Acrescentar o creme de gemas e a gelatina previamente hidratada com água (2);
4. Por último, acrescentar o creme de leite levemente batido;
5. Dispor o creme sobre a base crocante e levar para refrigeração por no mínimo 6 horas;
6. Desenformar e finalizar com o doce de laranja;

BASE CROCANTE

Ingredientes (1 porção)	Qtde.
Açúcar cristal	200 g
Farinha de trigo sem fermento	200 g
Manteiga	200 g

Modo de preparo

Em um refratário, misturar todos os ingredientes com ajuda de uma espátula de silicone até formar uma massa homogênea; Com o auxílio de um rolo, abrir a massa, entre dois tapetes de silicone(ou entre dois sacos plásticos).

Em seguida, forrar o fundo da forma com a massa e levar para assar em forno pré-aquecido a 165 °C por 15 minutos; Retirar do forno. Reservar.

CHIPS DE RAPADURA

Ingredientes (1 porção)	Qtde.
Rapadura preta ralada	140 g
Manteiga sem sal	100 g
Glucose de milho	20 g
Farinha de trigo sem fermento	30 g

Modo de preparo

1. Em uma panela, adicionar a manteiga, a rapadura preta ralada, a glucose e levar ao fogo médio. Mexer constantemente até formar uma mistura homogênea.
2. Em seguida, adicionar a farinha de trigo e mexer mais um pouco. Retirar a mistura da panela e levar para refrigeração em uma forma forrada com papel manteiga.

3. Depois de frio, porcionar a massa em pequenas bolinhas, colocar sobre uma forma forrada com tapete de silicone ou papel manteiga;
4. Levar para assar em forno pré-aquecido a 170° C por aproximadamente 7 minutos;
5. Retirar do forno. Reservar.

MSTUR
SENAC

SER E FAZER

Livro de Receitas

Fecomércio CE  · SESC  · Senac 

Sistema Comércio

CUSCUZ MEXIDO COM COSTELA SUÍNA GUISADA

Instrutor JOAQUIM ALENCAR

MESTRE: Mestre Nena

RENDE 4 porções

CUSCUZ

Ingrediente:	Qtde:
Flocos de milho fino	500 g
Tripa suína	200 g
Toucinho suíno	200 g
Linguiça suína caseira	200 g
Feijão fava	300 g
Coentro	200 g
Cebolinha	200 g
Pimenta de cheiro	10 g
Cebola roxa	30 g
Alho roxo	10 g
Ovos	4 g
Rapadura	7 g

Modo de preparo:

1. Levar ao fogo alto uma frigideira, fritar o torresmo e reservar.
2. Em seguida fritar a linguiça na gordura do torresmo e reservar.
3. Fritar a tripa e reservar.
4. Levar ao fogo uma panela, adicionar a gordura do torresmo e refogar a cebola cortada em cubos pequenos, o alho amassado e a pimenta de cheiro cortada em cubos pequenos. Misturar todos os ingredientes reservados, ao cuscuz, mexer com o auxílio de uma colher e reservar.

COSTELA SUÍNA GUISADA

Ingrediente:	Qtde:
Costela suína	1 kg
Alho	20 g
Cebola branca	80 g
Pimenta do reino preta moída	1 g
Colorífico	3 g
Vinagre de álcool	10 ml
Suco do limão	10 ml
Sal fino	15 g
Pimenta de cheiro	15 g
Coentro	80 g
Cebolinha	80 g
Óleo de Soja	40 g

Modo de preparo:

1. Com o auxílio de uma faca, sobre uma prancha de corte, cortar a costela em pedaços pequenos.
2. Levar ao fogo médio uma panela espaçosa, adicionar o óleo de soja, a cebola picada e o alho amassado. Mexer com o auxílio de uma colher até a cebola ficar transparente.
3. Acrescentar a costela e refogar bem até ficar levemente dourada.
4. Acrescentar a pimenta do reino, a pimenta de cheiro cortada em cubos pequenos e o colorau.
5. Adicionar o vinagre e o suco do limão.
6. Cobrir com água, adicionar o sal e cozinhar até ficar macia e com o molho reduzido.
7. Acertar o sal se necessário, acrescentar o coentro e cebolinha finamente picados.
8. Servir com o cuscuz mexido, ovos fritos e raspas de rapadura.

DOCE DE RAPADURA (doce de rapadura com coco, creme de rapadura, tuile de rapadura e caramelo de laranja)

Instrutor MATEUS FROTA

MESTRE: ZULENE GALDINO

PREPARO em 60 min • SERVE até 10 pessoas

DOCE DE RAPADURA COM COCO

Ingrediente:	Qtde:
Rapadura preta	500 g
Coco fresco ralado	300 g
Água	300 ml

Modo de preparo:

1. Em uma panela, adicionar a rapadura preta ralada e a água.
2. Levar ao fogo médio para formar uma calda rala (104 °C).
3. Adicionar o coco ralado na calda e deixar cozinhar por alguns minutos.
4. Retirar do fogo. Reservar.

CREME DE RAPADURA

Ingrediente:	Qtde:
Leite líquido integral	1 L
Gemas	120 g
Rapadura preta	500 g
Amido de milho	120 g
Manteiga com sal	30 g
Creme de leite fresco	400 g

Modo de preparo:

5. Em uma panela, adicionar o leite e levar ao fogo para ferver.
6. Em uma tigela, adicionar as gemas e bater com um fouet até branquear.
7. Em seguida, adicionar a rapadura preta ralada e o amido;
8. Quando o leite ferver, derramar sobre a mistura de gemas, e mexer sem parar;
9. Voltar tudo para a panela e cozinhar, sempre mexendo, até o creme engrossar e ficar liso e brilhante;
10. Retirar do fogo e finalizar com a manteiga gelada;
11. Levar para refrigeração e deixar esfriar;
12. Em uma batedeira planetária, bater o creme de leite fresco;
13. Finalizar juntando as duas preparações delicadamente. O creme deve ficar aerado, liso e homogêneo;
14. Reservar o creme sob refrigeração;

TUILE DE RAPADURA

Ingrediente:	Qtde:
Manteiga sem sal	100 g
Rapadura preta ralada	120 g
Claras	100 g
Farinha de trigo sem fermento	100 g

CARAMELO DE LARANJA

Ingrediente:	Qtde:
Sumo de laranja	250 ml
Raspas da casca da laranja	Q.B
Açúcar refinado	400 g

Modo de preparo:

1. Em uma panela, adicionar o açúcar e levar ao fogo para derreter;
2. Quando o açúcar estiver derretido, adicionar o sumo de laranja quente e as raspas da casca da laranja;
3. Mexer no fogo até dissolver o caramelo.
4. Retirar do fogo quando a preparação atingir o ponto desejado;
5. Reservar.

SUSTÂNCIA DO MESTRE

(bolinho de baião com lombo suíno desfiado e aioli de pequi com cúrcuma)

Instrutora INDRA NOGUEIRA NUNES

MESTRE: RAIMUNDO ANICETO

PREPARO em 1 hora • RENDE 60 porções

MASSA DE BAIÃO

Ingrediente:	Qtde:
Feijão de corda	200 g
Arroz branco	200 g
Farinha de mandioca fina	150 g
Ovo	3 unid.
Manteiga da terra	30 g
Coentro	25 g
Cebolinha	25 g
Alho roxo	15 g
Pimenta do reino preta moída	1 g
Sal fino	15 g

Modo de preparo:

1. Em uma tigela espaçosa adicionar o feijão e cobrir com água. Deixar de molho por 24h. Trocar a água por três vezes, em seguida escorrer, enxugar e triturar grosseiramente no liquidificador.
2. Cozinhar o feijão triturado em panela de pressão em água e sal por vinte minutos.
3. No liquidificador, triturar o arroz branco grosseiramente e reservar.

4. Levar ao fogo médio uma panela, adicionar a manteiga da terra, o alho amassado e refogar. Em seguida adicionar o feijão de corda, o arroz, o sal e a pimenta do reino. acrescentar água até cobrir a preparação, como também o cheiro verde picado.
5. Deixar cozinhar por cerca de vinte minutos, mexer com o auxílio de uma colher sempre que necessário.
6. Retirar do fogo, colocar em um recipiente e levar à geladeira. Após resfriado acrescentar a farinha de mandioca, os ovos e misturar com as mãos. Reservar refrigerado.

CREME DE LARANJA COM CALDA DE RAPADURA

Instrutora FÁTIMA RIBEIRO

MESTRE: ZULENE GALDINO

Preparo em 60 min • RENDE 17 porções

Ingrediente:	Qtde:
Leite condensado	395 g
Amido de milho	40 g
Creme de leite	200 g
Suco de laranja	200 g
Leite líquido integral	350 g
Calda de rapadura	200 g
Suspiro	50 g
Crocante de laranja	60 g

Modo de preparo:

1. Em uma panela adicionar o leite e o amido de milho, mexer com o auxílio de um fouet até dissolver completamente.
2. Adicionar o leite condensado, o suco de laranja e o creme de leite.
3. Mexer bem, para misturar todos os ingredientes.
4. Levar ao fogo médio e mexer o auxílio de uma espátula até ferver e formar um creme.
5. Retirar do fogo, cobrir com filme de PVC sobre o creme, para evitar formar uma crosta.
6. Quando esfriar completamente, montar a sobremesa.
7. No fundo da taça, adicionar calda de rapadura.
8. Preencher com o creme de laranja e levar ao freezer.
9. Na hora de servir, decorar com os suspiros e o crocante de laranja.

CROQUETA DE BANANA DA TERRA COM CARNE SUINA

INSTRUTOR Joel Euclides

MESTRE: Dona Dinha

PREPARO em 1 h e 20 min • SERVE 20 pessoas

Ingrediente:	Qtde:
Banana da terra	500 g
Pernil suino	600 g
Queijo coalho ralado	150 g
Cebola branca picada	200 g
Alho	12 g
Manteiga da terra	50 ml
Farinha panko	300 g
Farinha de trigo	150 g
Ovo	100 g
Cebolinha	150 g
Pimenta branca	q. b.
Pimenta do reino	q. b.
Sal	q. b.
Coentro picada	q. b.
Banana da terra	500 ml
Pernil suino desfiado	500 g
Pimentão vermelho	150 g
Pimentão amarelo	150 g
Pimentão verde	150 ml

Modo de preparo:

1. Cozinhar a banana da terra com casca no forno por no mínimo 25 minutos ou até que fiquem macias.
2. Retire a casca da banana e amasse bem e tempere com sal e pimenta branca, reserve 100 g para acrescentar ao recheio da carne suina.

3. Em uma panela de pressão, cozinhe a carne suína com sal, pimenta do reino, pimentão vermelho, pimentão amarelo, pimentão verde, cebola branca e alho.
4. Após a carne cozida, desfie e reserve.
5. Em fogo médio, refogue a carne suína com a manteiga da terra, o alho, a cebola, o coentro e a cebolinha. Por fim acrescente as 100 g de banana amassada e o queijo coalho ralado.
6. Para modelagem da croqueta, abra uma camada fina de massa na mão, colocando o recheio no centro e feche com cuidado para não deixar ar dentro.
7. Para o empanamento, primeiramente misture dois ovos com 100 ml de água. Em seguida leve as croquetas para a farinha de trigo, posteriormente na mistura de ovos e por fim na farinha panko.
8. Leve para fritar em imersão a 180°. Em caso de congelamento leve para fritar a 160°.

PETIT FOUR DE RAPADURA COM CARAMELO DE GERGELIM

INSTRUTOR MATHEUS VIEIRA

MESTRE: MUSEU DO DOCE- MADEILTON

PREPARO em 50 min • SERVE 25 pessoas

Ingrediente:	Qtde:
Farinha de trigo sem fermento	260 g
Rapadura “batida” ralada	150 g
Ovo	50 g
Gergelim torrado	30 g
Manteiga sem sal	120 g
Sal	2 g
Açúcar cristal	100 g
Gergelim preto	30 g

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, acrescentar a farinha de trigo e a manteiga cortada em cubos gelada, esfarelar a manteiga na farinha e misturar com a ponta dos dedos, até formar uma farofa grossa, acrescentar o ovo, a farinha de gergelim, a rapadura ralada e o sal. Misturar rapidamente até formar uma massa.
2. Cobrir com filme plástico e deixar reservado.
3. Em uma panela preparar o caramelo seco com o açúcar cristal, adicionar o gergelim, deixar esfriar em uma superfície untada. Triturar finamente e reservar.
4. Cortar os biscoitos no formato de aro com tamanho 5 cm, vazar o centro.
5. Levar para assar por 10 minutos.

6. Retirar do forno, dispor um pouco do caramelo de gergelim e retornar novamente ao forno. por mais 10 minutos a 160°C.
7. Aguardar esfriar antes de retirar das assadeiras.

PF XICOSO (Carne de sol no leite e pirão de feijão verde, coalho e cheiro verde)

Instrutora Van Régia

RENDE 6 porções

Ingrediente:	Qtde:
Carne de sol	1 kg
Manteiga da terra	125 g
Óleo de girassol	QB
Queijo coalho	125 g
Leite Líquido Integral	2 L
Feijão verde ou andu	250 g
Farinha de mandioca branca	250 g
Arroz Branco	250 g
Alho roxo	25 g
Cebola Roxa	250 g
Cebola pera	250 g
Pimenta de cheiro	125 g
Coentro	100 g
Cebolinha	100 g
Sal fino	10 g

Modo de preparo:

1. Em um recipiente espaçoso, dessalgar a carne de sol de um dia para o outro em água abundante, trocar a água de duas a três vezes. Cortar a carne em cubos médios.
2. Em uma panela, cozinhar a carne de sol no leite até ficar com uma consistência macia e o leite reduzir até o ponto de se unir com a carne (Para cada 1 kg de carne de sol, colocar um litro de leite).

3. Levar ao fogo médio uma frigideira, adicionar 50g manteiga da terra com um fio de óleo de girassol e esperar aquecer. Refogar a carne de sol e quando dourar, adicionar a cebola roxa em rodela e refogar por aproximadamente 4 minutos.
4. Em uma panela acrescentar o feijão verde ou andu com 2 litros de água e sal. tampar a panela e cozinhar por 20 minutos.
5. Acrescentar 5g de manteiga da terra e 1 litro de leite.
6. Em uma frigideira, refogar à parte o restante da manteiga e a cebola roxa finamente picada, mexer com o auxílio de uma colher até ficar com aspecto de vidrado. Reservar.
7. No copo do liquidificar, adicionar o feijão com o caldo com as cebolas e levar para bater até tornar-se líquido, levar de volta a panela em fogo médio.
8. Mexer com o auxílio de uma colher até formar um funil, adicionar a farinha aos poucos (quase um fio derramado no funil e mexer sem parar até ficar em ponto de pirão), em seguida acrescentar o queijo coalho ralado e mexer até derreter.
9. Por último acrescentar o cheiro verde picado.