



Cozinha show

Caderno de Receitas

Pão bun, recheado com caranguejo e pickles de cebola roxa

21.09 • 16h • Por Débora Moreira

Ingredientes - Bun

Farinha de trigo sem fermento	300g
Leite integral	200ml
Manteiga com sal	30g
Açúcar cristal	40g
Fermento biológico seco	4g
Sal refinado	5g
Fermento em pó químico	2g

Ingredientes - Recheio de caranguejo

Carne de caranguejo	300g
Alho in natura	50g
Cebola Pêra	100g
Pimenta de cheiro	50g
Coentro	50g
Pimentão vermelho	100g
Leite de coco garrafa	200ml
Cebolinha francesa	50g
Pimentão verde	100g
Pimentão amarelo	100g
Colorau	10g
Limão Tahiti	100g

Ingredientes - Picles de cebola roxa

Vinagre de vinho tinto	100ml
Açúcar cristal	40g
Sal refinado	10g
Água	100ml
Cebola roxa	100g
Folha de louro	3un
Cravo	3un

Preparo • Massa

1. Em uma panela adicione 21g farinha de trigo sem fermento mais 105g leite integral, misture, aqueça até virar um creme espesso. Reserve. Essa técnica é conhecida por tangzhong, de origem asiática ajuda a ter pães mais macios.
2. Em um recipiente misture os 95 ml restante do leite, adicione o fermento biológico para fazer a ativação do mesmo e reserve.
3. No bowl adicione o trigo restante, o açúcar, o fermento químico, misture, adicione o tangzhong (mistura de trigo e leite), e o leite com o fermento, misture bem, após absorver tudo junte o sal e a manteiga, desenvolva a massa sovando-a por alguns minutos até se tornar lisa e homogênea. Deixe descansar por 20 minutos. Volte a sovar até desenvolver o glúten e atingir o ponto de véu.

4. Leve para fermentar por 2h, porcione em bolinhas de 20g. Abra com ajuda de um rolo de massa. Pincele uma fina camada de óleo em um dos lados da massa e feche e coloque sobre um quadrado de papel manteiga.
5. Posicione as massas modeladas em uma forma e cubra com plástico filme, deixe fermentar por 1h.
6. Cozinhe no vapor por 10 minutos.

Preparo • Carne de caranguejo

1. Em uma panela adicione manteiga com sal, a cebola cortada em cubos, alho, deixe refogar.
2. Adicione os pimentões cortados em cubos, pimenta de cheiro picada, o colorau, tempere com sal e pimenta do reino.
3. Adicione o leite de coco, deixe cozinhar até engrossar um pouco.
4. Adicione a carne de caranguejo.
5. Finalizar com coentro e cebolinha.

Preparo • Picles de cebola roxa

1. Em uma panela adicione vinagre de vinho tinto, água, açúcar cristal, sal refinado, os cravos e as folhas de louro, ferva. Adicione as cebolas roxas em tiras e reserve.

Risoto de moqueca de arraia

21.09 • 17h • Por Débora Moreira

Ingredientes • Moqueca de arraia

File de arraia	500g
Pimentão vermelho	100g
Pimentão amarelo	100g
Pimentão verde	100g
Cebola Pêra	200g
Tomate Caqui	100g
Limão tahiti	50g
Leite de coco	150ml
Azeite de dendê	50ml
Pimenta do reino em pó	Q.B
Manteiga da terra	30ml
Coentro	50g
Sal refinado	Q.B

Ingredientes • Risoto de moqueca

Caldo em legumes	500ml
Cebola Pêra	50g
Arroz arbóreo	200g
Manteiga com sal gelada	50g
Azeite de dendê	20ml
Vinho branco	100ml

Ingredientes • Farofa crocante

Farinha de mandioca	100g
Cebola roxa	50g
Cebolinha francesa	25g
Limão Tahiti	30g
Manteiga com sal	50g

Preparo • Moqueca de arraia

1. Em uma panela coloque a manteiga da terra, adicione a cebola cortada em cubos e deixe refogar, até que fique translúcida, adicione os pimentões cortados em cubos, tomates sem pele e em cubos. Cubra com água, e deixe cozinhar
2. Tempere o file de arraia com sal refinado, pimenta do reino e suco de limão tahiti.
3. Adicione o file de arraia e cozinhe por 10 minutos.
4. No liquidificador bata o leite de coco com o azeite de dendê. Adicione mistura na panela.

Preparo • Risoto

1. Em uma panela adicione a manteiga com sal e a cebola cortada em cubos, deixe refogar. Agregue o arroz arbóreo, adicione um pouco de sal refinado.
2. Aos poucos vá adicionando o caldo de vegetais, mexendo sempre, com cuidado para não quebrar o grão de arroz.
3. Quando o arroz estiver quase pronto adicione a arraia desfiada, e um pouco do caldo do cozimento.
4. Desligue o fogo, e adicione manteiga com sal gelada. Para finalizar agregue coentro.
5. Sirva quente, acompanhando de uma farofa crocante.

Preparo • Farofa

1. Adicione a manteiga com sal, cebola roxa cortada em cubos e deixe refogar. Aos poucos vá agregando a farinha, até que ela fique crocante, finalize com cebolinha e raspas de limão.

Verrine Nordestina

21.09 • 18h • Por Lucas Braga

Ingredientes • Sablé de Castanha de Caju

Farinha de trigo sem fermento	160g
Manteiga sem sal	125g
Farinha de Castanha de Caju	90g
Açúcar refinado	125g
Sal refinado	2g
Ovo de galinha	1uni

Ingredientes • Creme de queijo

Leite Condensado	790g
Creme de leite	800g
Amido de Milho	40g
Leite Integral	500ml
Queijo Coalho	150g

Ingredientes • Goiabada Cremosa

Goiabada Cascão	800g
Água	400ml
Castanhas caramelizadas	300g
Goiaba Passa	200g

Preparo Sablé de Castanha

1. Misture as farinhas de trigo e castanha com o açúcar refinado e o sal refinado.
2. Junte a manteiga sem sal e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa - técnica de sablagem.

3. Após formada a farofa acrescente o ovo de galinha e una a massa sem sovar até que se torne homogênea.
4. Descansar a massa em refrigeração por 15 min.
5. Abrir a massa numa assadeira e assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

Preparo • Creme de Queijo Coalho

1. Em uma panela misture todos os ingredientes e leve ao fogo sempre mexendo até formar um creme liso e homogêneo.
2. Coloque em uma travessa e cubra com filme plástico para que não crie película e leve para refrigerar até esfriar.

Preparo • Goiabada Cremosa

1. Corte a goiabada cascão em pedaços pequenos, em uma panela acrescente a goiabada e a água e leve ao fogo mexendo de vez em quando até ela dissolver completamente. Caso seja necessário adicione um pouco mais de água.

Preparo • Montagem

1. Em uma taça de sobremesa ou travessa monte a verrine intercalando camadas de sablé, creme de queijo e goiabada cremosa. Após terminar decore com castanhas caramelizadas, goiaba desidratada, ou com a própria massa sablé triturada.

Risoto de cordeiro com maxixe

22.09 • 16h • Por Lucas Braga

Ingredientes • 1a Parte

Pernil de cordeiro sem osso	2kg
Sal refinado	Q.B
Pimenta do reino	Q.B
Cebola roxa	350g
Coentro	150g
Cebolinha	150g
Água	2L
Alho in natura	40g

Ingredientes • 2a Parte

Arroz arbóreo	1kg
Cebola Pêra	150g
Manteiga com sal	200g
Vinho branco	300ml
Manteiga com sal gelada para finalizar	100g
Queijo parmesão	200g
Caldo de cozimento do cordeiro	2L
Maxixe	200g

Preparo • 1a Parte

1. Tempere o pernil com sal refinado e pimenta do reino.
2. Em uma panela de pressão, sele o pernil por todos os lados e reserve.

3. Na mesma panela, refogue a cebola roxa, o alho, coentro e cebolinha picados. Volte com o cordeiro e cubra com água.
4. Deixe cozinhar na pressão por 40min.
5. Depois de cozido , reserve o caldo.
6. 6. Desfie o pernil.
7. 7. Depois de desfiado faça um refogado de cebola branca e alho e faça ajustes do sal e pimenta do reino.

Preparo • 2ª Parte

1. Em uma panela, torre o arroz até sentir um aroma de castanha torrada e reserve.
2. Refogue a manteiga com sal e cebola até soltar a água. Em seguida coloque o arroz e mexa bem.
3. Adicione o caldo do pernil aos poucos até cobrir o arroz arbóreo.
4. Adicione o vinho branco e o maxixe cortado em 4 partes.
5. Fique mexendo e repondo o caldo até atingir o ponto desejado.
6. 6. Ajuste o sal, coloque o pernil de cordeiro já desfiado. Finalize com manteiga gelada e queijo parmesão ralado.

Tortinha com doce de caju e queijo coalho

22.09 • 17h • Por Lucas Braga

Ingredientes • Massa Sucre

Manteiga com sal	120g
Açúcar de confeitiro glaçucar	90g
Ovo de galinha	1und
Farinha de trigo sem fermento	350g
Sal refinado	5g

Ingredientes • Recheio

Queijo Coalho	500g
Creme de Leite fresco	500g
Açúcar Cristal	500g
Agua	250ml
Caju in natura	1 kg

Preparo • Massa

1. No bowl da batedeira bater o açúcar de confeitiro e a manteiga sem sal até ficar uma mistura clarinha e fofa.
2. Adicionar o ovo batido, com um garfo, a mistura e adicionar a farinha de trigo sem fermento, mexer com a mão até desgrudar. Deixar descansar por 10min.
3. Após descansar forrar forminha de empadas, furar o fundo e as laterais com um garfo e levar ao forno por 180C por aproximadamente 15min ou até a borda ficar levemente escura.

Preparo • Recheio

1. Colocar em uma panela o caju cortado ao meio e exprimido, para retirada do suco, o açúcar cristal e a água, deixar ferver até a redução do líquido (deixar em textura de caramelo escuro).
2. Bater num mix ou processador para que fique pastoso.
3. Bater no liquidificador o queijo coalho picado e o creme de leite fresco.

Preparo • Montagem

1. Após assar o biscoito da tortinha deixar esfriar e desenformar.
2. Em seguida colocar uma porção do doce de caju processado e uma porção de creme de queijo, com a ajuda de um saco de confeitar.
3. Colocar numa forminha de papel para empada e servi.

Rubacão

27.09 • 18h • Por Caroline Souto

Ingredientes

Água	1l
Arroz branco	250g
Feijão verde	250g
Carne de sol	150g
Queijo coalho	100g
Nata	175g
Cebola Roxa	100g
Pimentão vermelho	100g
Pimentão amarelo	75g
Tomate salada	200g
Manteiga da terra	5g
Coentro	25g
Flor de coentro	20g
Folha de louro	1g
Sal refinado	1g
Pimenta preta em grãos	1g

Ingredientes • Montagem

Coentro	25g
Flor de coentro	20g

Preparo • Arroz

1. Em uma panela refogue o arroz branco e adicione água quente, sal refinado e uma folha de louro para começar o processo de cocção.
2. Retire quando estiver al dente.

Preparo • Feijão verde

1. Coloque o feijão em água fervendo e em seguida, dê um choque térmico, tirando da panela e colocando em um recipiente com água e gelo.

Preparo • Rubacão

1. Em uma panela coloque um pouco de manteiga de garrafa e acrescente a carne de sol.
2. Após selar a carne adicione os outros ingredientes: cebola, pimentões e tomates.
3. Deixe refogar e unir os sabores, em seguida coloque o queijo coalho cortado em cubos.
4. Por fim coloque o arroz, o feijão, a nata e o coentro picado. Acerte o ponto do sal, coloque a pimenta moída e finalize com flor de coentro

Drink de Cold Brew

23.09 • 17h • Por Letícia Sousa

Ingredientes • Cold brew

Café em grão	12g
Água sem gás	200ml

Ingredientes • Drink de Cold Brew

	QTD
Suco de laranja-bahia	20ml
Licor de amêndoas Frangélico	50ml
Leite integral	200ml
Sagu de tapioca banhado em licor de coco (malibu)	5g
Melaço de cana (Hemmer)	20ml
Gelo	8 cubos

Preparo • Cold Brew

1. Em uma prensa francesa coloque um pouco de água para resfriá-la e prepará-la para receber os grãos de café.
2. Depois descarte a água e adicione os grãos já moídos.
3. Lentamente, adicione a água molhando todo o pó de café.
4. Feche a prensa, sem pressionar os grãos, coloque na geladeira e deixe resfriar por 12 a 15 horas.
5. Após esse tempo, preense todo o líquido, passe para outro recipiente e sirva.

Preparo • Drink de Cold Brew

1. Ponha 3 pedras de gelo em uma taça de Martini para resfriá-la e reserve-a.
2. Em uma coqueteleira, coloque 8 pedras de gelo, o licor Frangélico, o suco de laranja-bahia e o melaço de cana. Feche-a e bata por aproximadamente 5 segundos.
3. Faça uma coagem, passando todo o líquido da coqueteleira para uma taça de Martini e, por cima, adicione uma espuma de leite e, depois, o cold brew
4. Para decoração adicione as pérolas de Malibu por cima do drinque e sirva.

Drinks Asa Branca

Sabor do Sertão

23.09 • 18h • Por Letícia Sousa

Ingredientes • Coquetel Asa branca

Cachaças Aviador Prata	50ml
Xarope de gengibre	20ml
Açúcar cristal	10g
Limão tahiti	1und.
Espuma de abacaxi	05g
Suco de Caju	30ml
Laranja-bahia	1 fatia
Rapadura	05g
Gelo	8 cubos

Preparo

1. Corte o limão em 4 partes e macere até extrair o suco.
2. Em uma coqueteleira, adicione os limões cortados, uma colher bailarina de açúcar, a rapadura em pedaços pequenos e os demais ingredientes, menos a laranja.
3. Adicione o gelo, feche a coqueteleira e bata vigorosamente por 5 segundos.
4. Faça uma coagem dupla passando todo o líquido da coqueteleira para uma taça.
5. Adicione a espuma de abacaxi e decore com uma rodela de laranja Bahia por cima do coquetel e sirva.

Drinks: Sertão do Ceará

23.09 • 19h • Por Letícia Sousa

Ingredientes • Coquetel

Cachaça Aviador prata	50ml
Campari	20ml
Vermute tinto	10ml
Bitter de cravo	3 dash
Tangerina	1 unid
Defumação de canela	1 unid
Gelo	8 cubos

Preparo

1. Coloque a cachaça, o vermute e o Campari em uma coqueteleira com gelo, mexa até resfriar e coe com um streiner em um copo baixo.
2. Coloque 3 dashes de bitter de cravo, guarneça com um twist de laranja.
3. Com um defumador, defume em cima do coquetel uma unidade de canela em pau para aromatizar a bebida e sirva.

Arroz Maria Izabel com Queijo Coalho Grelhado Cobertura de Cachaça Temperada

24.09 • 17h • Por Pedro Abreu

Ingredientes

Açafrão da terra (g)	50
Açúcar cristal (g)	500
Alho in natura (g)	250
Arroz branco (g)	2000
Cachaça envelhecida ouro (g)	600
Carne do sol (g)	2000
Cebola Pêra (g)	3000
Cebolinha (maço)	10
Cenoura (g)	1000
Coentro (maço)	10
Folha de louro (g)	20
Manteiga da terra (g)	600
Pimenta de cheiro (g)	300
Pimenta do reino em grãos (g)	3
Pimenta do reino em pó (g)	100
Pimentão vermelho (g)	1000
Queijo coalho (g)	1600
Sal refinado (g)	500
Salsinha (maço)	1
Prato fundo descartável 15 a 20 cm	40
Garfo descartável	40
Broto de abobora	2

Preparo

1. Dessalgar a carne do sol em sob refrigeração por 15 horas, trocando a água de três a quatro vezes.
2. Grelhar o queijo coalho até estar completamente dourado.
3. Cozinhar a carne do sol em uma panela com água, o açúcar cristal, 30 g de alho, pimenta do reino em grãos (3 g) e uma cebola inteira (150 g) até estar completamente cozida. Desfiar e reservar.
4. Refogar em uma panela com manteiga 20 g de alho, 150 g de cebola branca, a pimenta de cheiro. Acrescentar a carne e deixar refogar até ficar levemente escurecida.
5. Adicionar a cachaça e deixar reduzir.
6. Dispor o arroz ao refogado, o caldo de vegetais, ajustar o sal, a pimenta do reino e cozinhar até secar e os grãos de arroz estarem macios.
7. Finalizar com o pimentão vermelho, o coentro, a cebolinha e o queijo coalho.
8. Preparar o fundo de vegetais com água (2.400 g) cebola branca (570 g), cenoura (150 g), coentro (150 g) e cebolinha (150 g). Complementar com salsa (4 ramos), pimenta de cheiro sem sementes (2 unidades), folha de louro (2 folhas), pimenta do reino (3 g) e alho (3 dentes).

Galinhada com Salada de Agrião, Rúcula e Broto de Feijão

24.09 • 18h • Por Pedro Abreu

Ingredientes • Frango cozido

Açafrão (g)	4
Água	140
Alho in natura (g)	10
Azeite de oliva entra virgem (g)	50
Cebola Pêra (g)	100
Cenoura (g)	100
Filé de peito de frango (g)	250
Pimenta do reino (g)	2
Pimentão verde (g)	100
Sal refinado (g)	4
Salsão (g)	100

Ingredientes • Galinhada

Água	q.b.
Alho in natura (g)	10
Arroz branco (g)	150
Azeite de oliva entra virgem (g)	30
Cebola Pêra (g)	50
Cebolinha (maço)	1.4 de maço
Coentro (maço)	1.4 de maço
Cominho (g)	2
Cúrcuma (g)	3
Palmito (g)	100
Pimenta de cheiro (g)	20

Pimenta do reino (g)	1
Pimentão amarelo (g)	100
Pimentão verde (g)	100
Pimentão vermelho (g)	100
Sal refinado (g)	5
Salsinha (maço)	1.4 de maço
Sumo de limão (g)	20
Tomate (g)	50

Ingredientes • Salada

Broto de feijão (caixas)	1
Mini agrião (maço)	1
Mini rúcula (maço)	1

Preparo • Frango cozido

1. Refogar em azeite a cenoura, o salsão, a cebola, o pimentão verde e o alho. Respeitar o tempo de cocção de cada vegetal, adicionando em tempos diferentes e deixar caramelizar levemente.
2. Temperar o refogado com sal, pimenta do reino e açafrão.
3. Adicionar o frango ao refogado e selar levemente alguns pedaços, para caramelizar a base da panela.
4. Adicionar a água previamente aquecida até cobrir superficialmente o preparo e ajustar o sal e pimenta se necessário. Deixar coccionar até secar e caramelizar o fundo da panela.
5. Retirar da panela e reservar. Usar a panela para o preparo da galinhada.

Preparo • Galinhada

1. Refogar no azeite o alho, a pimenta de cheiro, metade da cebola Pêra, metade do tomate cortado em brunoise e refogar respeitando o tempo de cocção de cada vegetal, caramelizando todos.
2. Adicionar o arroz branco e refogar até dourar levemente.
3. Acrescentar o sumo de limão, o sal, a cúrcuma, o cominho, a pimenta do reino e o sal.
4. Acrescentar o frango cozido e desfiado, seguido pela água até cobrir.
5. Misturar a outra metade da cebola e do tomate, a cebolinha, o coentro, o palmito e a salsinha
6. Adicionar no preparado final a mistura dos vegetais e mexer até incorporar completamente a preparação.
7. Servir acompanhado da salada.

Preparo • Salada

1. Higienizar os vegetais.
2. Unir.
3. Servir.

Biscuit de Coco, Cocada Cremosa e Mousse de Coco Queimado

24.09 • 19h • Por Pedro Abreu

Ingredientes • Biscuit de Coco

Água (g)	40
Coco ralado (g)	20
Farinha de trigo sem fermento (g)	250
Manteiga sem sal (g)	150
Ovo de galinha (und)	1
Sal refinado (g)	2

Ingredientes • Cocada Cremosa

Coco ralado (g)	80
Leite condensado (g)	395
Leite integral (g)	360
Manteiga sem sal (g)	20

Ingredientes • Creme Ingles de Coco

Creme de leite (g)	240
Fava de baunilha (und)	
Açúcar Refinado	1000
Gemas (und)	4
Leite de coco (g)	240

Ingredientes • Mousse de Coco

Chantilly pronto (g)	140
Chocolate branco (g)	190
Coco ralado (g)	20
Creme inglês de coco (g)	180
Gelatina incolor (g)	15

Preparo • Biscut de Coco

1. Processar a farinha de trigo com o coco caso os flocos de coco sejam muito grandes.
2. Misturar a farinha de trigo processada com o coco ralado, o sal e em seguida adicionar a manteiga sem sal em ponto de pomada e esfarelar toda farinha e manteiga utilizando as pontas dos dedos (sablagem)
3. Misturar o ovo de galinha com a água e adicionar a massa aos poucos, verificando a textura da massa, até que esteja completamente unida e homogênea.
4. Descansar a massa para abrir com o rolo para modelar como desejar (por meio de corte ou racionamento manual)
5. Levar para assar em uma forma forrada com papel manteiga, em forno pré-aquecido a 180 °C por 5 a 15 minutos, até o biscoito estar seco e dourado.
6. Esfriar antes de armazenar.

Preparo • Cocada Cremosa

1. Dispor o leite condensado, o leite, o coco e a manteiga e levar ao fogo médio.
2. Mexer constantemente até desgrudar do fundo da panela.
3. Esfriar antes de montar a sobremesa.

Preparo • Creme Ingles de Coco

1. Dispor em um bowl as gemas (peneiradas) e o açúcar, bater com um fouet até se tornar um creme claro.
2. Misturar em uma panela o leite de coco, o creme de leite e a mistura de gemas e açúcar. Raspar a fava de baunilha e acrescentar as sementes a panela. Levar ao fogo baixo e mexa até ficar firme.
3. Retirar do fogo, dispor em um bowl e colocar um plástico filme em contato com o creme a fim de evitar formação de película grossa na superfície.
4. Esfriar antes de usar. Caso fique muito firme ao esfriar, basta incorporar com um fouet para utilizado.

Preparo • Mousse de Coco

1. Derreter o chocolate branco em banho maria ou micro-ondas.
2. Bater a mistura para chantilly gelado em uma batedeira até atingir o ponto firme.
3. Acrescentar (ainda batendo) o coco ralado, o creme inglês de coco, a gelatina hidratada e o chocolate branco e bater até incorporar completamente.
4. Retirar da batedeira e levar para gelar até estar firme.
5. OBS: Caso queira uma cor mais escura (coco queimado), fazer chocolate branco caramelizado, levando ao forno a 160°C por 25 minutos. Levar o coco para dourar no forno a 160 °C por 10 a 15 minutos.

Oficina de PANCs (Risoto vegetariano)

25.09 • 17h • Por Nilza Mendonça e Pedro Henrique

Ingrediente • Caldo de Legumes

Água	1500 ml
Cebola Pêra	200 g
Cenoura	200 g
Talo de salsinha	q.b.
Coentro	30 g
Talo de buganvília	10 und
Casca de alho	q.b.

Ingrediente • Risoto

Suco de laranja	200 ml
Caldo de Legumes	1200 ml
Pimentão amarelo	200 g
Pimentão vermelho	200 g
Caule de mandacaru	200 g
Leguminosa do Baganvília	200 g
Picles de Buchinha	200 g
Manteiga	50 g
Flor de flamboyant	10 und.
Azeite de Oliva	50 ml
Alho in natura	50 g
Cebola Pêra	100 g
Arroz Arbóreo	500 g
Vinho branco seco	100 ml

Preparo • Caldo de Legumes

1. Leve uma panela ao fogo com a água. Acrescente os legumes cortados em pedaços médios. Deixe em fogo baixo por 50min. Após o tempo, coe e guarde em um recipiente fechado e protegido.

Preparo • Risoto

1. Refogue o azeite de oliva, o alho e a cebola até ficarem transparentes. Acrescente o arroz arbóreo e mexa para que o grão seja selado por igual. Deglaceie a panela com o vinho branco seco, deixando que o álcool evapore por completo.
2. Acrescente o suco de laranja, o caldo de legumes e deixe o arroz cozinhar, mexendo constantemente até atingir o ponto desejado.
3. Venha com o mandacaru, a buganvília e os pimentões coloridos. E finalize com a manteiga.
4. Na hora de servir, decore com o picles de buchinha e as flores de flamboyant e um fio de azeite de oliva.

Favada defumada, relish de maxixe e legumes salteados

25.09 • 18h • Por Pedro Henrique

Ingredientes • Favada Defumada

Fava branca ou rajada	1000 g
Folha de Louro	3 und
Sal refinado	2 g
Pimenta do reino	1 g
Cebola Pêra	200 g
Alho in natura	50 g
Pimenta de cheiro	100 g
Azeite de oliva	50 ml
Água	3000 ml
Madeira de macieira	200 g

Ingredientes • Relish de Maxixe

Maxixe	500 g
Vinagre de vinho branco	150 ml
Sal refinado	2 g
Água	250 ml
Pimenta do reino em grão	10 g
Folha de louro	2 und
Açúcar cristal	70 g

Ingredientes • Legumes Salteados

Mandioquinha	150 g
Chuchu	150 g
Cebola Roxa	150 g
Abóbora Leite	150 g
Quiabo	150 g
Banana da terra	150 g
Manteiga da terra	100 ml
Alho in natura	20 g
Flor de Flamboyant	5 und.

Preparo • Favada Defumada

1. Deixe a fava de molho com as folhas de louro, trocando a cada 2hrs. Repita 3 vezes.
2. Cozinhe a fava por 20 minutos na pressão ou até ficar macia. Reserve.
3. Corte os vegetais em cubos pequenos e faça um refogado usando alho, cebola Pêra e pimenta de cheiro. Acrescente a fava e salteie. Ajuste o sal. Reserve.
4. Coloque a madeira em uma base de papel alumínio, e acenda a madeira de macieira. Por cima sem encostar coloque uma GN furada, coloque a fava e abafe com uma outra GN sem furos. Deixe por 20 minutos.

Preparo • Relish de Maxixe

1. Leve ao fogo à água, o vinagre de vinho branco, sal refinado, grãos de pimenta do reino, folha de louro e açúcar cristal.
2. Pique o maxixe, coloque em pote de vidro higienizado hermeticamente. Venha com o liquido fervente, colocando dentro do pote de vidro. Feche e vire o pote de cabeça para baixo. Reserve e sirva após três dias.

Preparo • Legumes Salteados

1. Corte todos os legumes em cubos médios. Cozinhe levemente a mandioquinha, o chuchu e a abobora.
2. Em uma frigideira, leve a manteiga da terra e coloque os vegetais pré-cozidos e doure-os e acrescente então a cebola roxa, quiabo e a banana da terra. Finalize com alho, ajuste o sal. Reserve.
3. Primeiro, coloque os vegetais, depois a fava e por fim o relish de maxixe. Decore com flor de flamboyant.

Tapioca cremosa com coulis de manga e chantilly de buriti

25.09 • 19h • Por César Oliveira

Ingredientes • Tapioca Cremosa

Tapioca Granulada	500 g
Leite Integral	500 ml
Leite de Coco	500 ml
Açúcar Cristal	350 g
Leite Condensado	395 g
Coco Fresco Ralado	200 g

Ingredientes • Coulis de Manga

Manga Thommy	500 g
Água	200 ml
Açúcar Cristal	100 g

Ingredientes • Chantilly de Buriti

Creme de Leite Fresco	750 ml
Doce de Buriti	300 g

Ingredientes • Crocante de Castanha de Caju

Farinha de Trigo Sem Fermento	100 g
Castanha de Cajú	100 g
Manteiga com Sal	100 g
Açúcar Cristal	100 g

Preparo • Tapioca Cremosa

1. Leve ao fogo o leite integral, o leite de coco, o açúcar cristal, o leite condensado e o coco fresco e deixe levantar fervura.
2. Acrescente a tapioca granulada aos poucos, até obter uma mistura cremosa. Reserve.

Preparo • Coulis de Manga

1. Corte a manga em cubos. Leve ao fogo junto do açúcar cristal e a água.
2. Após ferver, leve ao liquidificador e coe o coulis. Reserve.

Preparo • Crocante de Castanha de Caju

1. Leve o creme de leite fresco ao fogo junto ao doce até dissolver. Sem que ferva. Refrigere.
2. Após refrigerado, bata o creme de leite fresco até atingir o ponto de chantilly.

Preparo • Chantilly de Buriti

1. Pique a castanha com a faca. Misture a farinha de trigo, a manteiga com sal e o açúcar cristal.
2. Acrescente a castanha e espalhe em uma assadeira. Leve ao forno por 15 min a 160°C

Preparo • Montagem

1. Vá colocando nos copos a tapioca cremosa, o coulis de manga, o crocante de castanha de caju e por fim o chantilly de buriti. Sirva.

Polenta cremosa, camarões grelhados na manteiga de pimentões

26.09 • 17h • Por Uiara Martins e Nilza Mendonça

Ingredientes • Polenta Cremosa

Fubá de milho	250 g
Leite de coco	1250 ml
Queijo parmesão	100 g
Sal refinado	5 g
Pimenta do reino em pó	3 g

Ingredientes • Manteiga de Pimentões

Manteiga sem sal	300 g
Pimentão amarelo	200 g
Pimentão vermelho	200 g
Sal refinado	3 g
Pimenta do reino em pó	2 g

Ingredientes • Camarões Salteados

Filé de camarão	500 g
Sal refinado	5 g
Pimenta do reino em pó	2 g
Limão tahiti	30 ml
Manteiga de pimentões	200 g
Coco em lascas	20 g
Coentro	15 g

Preparo • Polenta Cremosa

1. Leve ao fogo o leite de coco, sal refinado e a pimenta do reino.
2. Ao levantar fervura vá acrescentando aos poucos o fubá de milho até atingir a textura desejada. Reserve.

Preparo • Manteiga de Pimentões

1. Pique os pimentões em cubos pequenos e reserve.
2. Leve a manteiga sem sal ao fogo baixo e deixe derreter.
3. Acrescente os pimentões, o sal refinado e a pimenta do reino. Deixe em cocção longa para soltar todos os sabores. Reserve.

Preparo • Camarões Salteados

1. Tempere os camarões com sal, pimenta do reino e limão.
2. Leve ao fogo uma frigideira e ao atingir o ponto de mercúrio, acrescente a manteiga.
3. Ao derreter vá acrescentando os camarões. Deixando-os dourar bem.

Preparo • Montagem

1. Polenta cremosa na base, camarões salteados por cima. Decore com coentro e lascas de coco.
2. Finalize com um fio de manteiga de pimentões.

Suíno do sol, redução de cajuína, purê de banana da terra e vinagrete de feijão fradinho

26.09 • 18h • Por Uiara Martins

Ingrediente • Suino do Sol

Filé mignon suino	1000 g
Sal refinado	30 g
Açúcar mascavo	30 g
Manteiga da terra	100 ml

Ingrediente • Redução de cajuína

Cajuína	1000 ml
---------	---------

Ingrediente • Purê de banana da terra

Banana da terra	1000 g
Manteiga c. sal	70 g
Creme de leite	150 g
Sal refinado	5 g
Água	1000 ml

Ingrediente • Vinagrete de feijão fradinho

Feijão fradinho	700 g
Cebola roxa	110 g
Pimentão verde	100 g
Tomate salada	150 g
Pimenta de cheiro	50 g
Coentro	25 g
Azeite de oliva	20 ml
Limão tahiti	100 g
Sal refinado	5 g

Preparo • Suíno do Sol

1. Envolve o suíno com o sal e o açúcar mascavo. Deixe coberto e sob refrigeração por 3 dias.
2. Retire da geladeira e remova o excesso de sal refinado e açúcar mascavo com água.
3. Corte em filés, reserve.
4. Em uma frigideira bem quente, coloque a manteiga da terra e sele os filés do sol. Reserve.

Preparo • Redução de cajuína

1. Leve a Cajuína ao fogo e deixe reduzir até obter um líquido espesso, semelhante a uma calda. Reserve.

Preparo • Purê de banana da terra

1. Descasque as bananas da terra, corte em tamanho médio. Cozinhe em água até ficar macia.
2. Retire as bananas do cozimento e bata no liquidificador com o creme de leite e ajuste o sal e a pimenta. Reserve.

Preparo • Vinagrete de feijão fradinho

1. Cozinhe o feijão fradinho, na panela de pressão por 15 min.
2. Pique a cebola roxa, pimentão verde, tomate salada, pimenta de cheiro e o coentro. Misture ao feijão fradinho, acrescente o sal, a pimenta, o azeite e o limão tahiti.

Tartelete de mamão com sorvete de cajá e crocante de coco

26.09 • 19h • Por César Oliveira

Ingredientes • Massa Sablee com fubá

Farinha de trigo sem fermento	200 G
Fubá de milho	300 G
Açúcar confeiteiro	100 G
Manteiga sem sal	260 G
Ovo de galinha	2 Und
Sal refinado	3 G

Ingrediente • Massa Doce de mamão

Mamão maduro	1000 G
Açúcar cristal	400 G
Canela em pau	2 Und.
Cravo da india	3 Und.
Água	500 MI

Ingrediente • Massa Crumble de coco

Farinha de trigo sem fermento	100 G
Coco fresco ralado	100 G
Manteiga c. sal	100 G
Açúcar cristal	100 G
Sal refinado	2 G
Coco em lascas	10 G
Flor de flamboyant	30 Und.

Preparo • Sablee com fubá

1. Misture a farinha de trigo sem fermento, o fubá, o açúcar de confeitiro e o sal refinado em um bowl.
2. Acrescente a manteiga com sal e vá mexendo devagar, com as pontas dos dedos para que a manteiga não derreta, a indicação é formar uma massa arenosa nas pontas dos dedos.
3. Em seguida, acrescente os ovos e mexa bem até obter uma massa lisa. Deixe descansar.
4. Abra com a ajuda de um rolo, coloque nas forminhas indicadas e leve novamente para a geladeira.
5. Antes de ir ao forno, faça furos na massa com um garfo. Leve ao forno a 180°C por 10 min.

Preparo • Doce de mamão

1. Leve ao fogo o mamão cortado em cubos, o açúcar cristal, a canela em pau, o cravo da índia e a água.
2. Vá mexendo até o mamão se dissolver por completo, apague o fogo. Retire os cravos e a canela. Guarde em um pote hermeticamente higienizado, deixe esfriar.

Preparo • Crumble de coco

1. Misture a farinha de trigo sem fermento, a manteiga c. sal, o açúcar cristal e o coco. Espalhe em uma assadeira. Leve ao forno por 15 min a 160°C

Preparo • Montagem

1. Acrescente o doce de mamão, preenchendo o fundo da tartelete. Cubra o doce de mamão com o crumble e decore com flor de flamboyant e lascas de coco. Sirva.

Oficina de PANCs (Quiche de palmito de bananeira)

27.09 • 17h • Por Felipe e Tia Nilza

Ingredientes • Massa Sablet

Farinha de trigo sem fermento	1000 g
Manteiga sem sal	500 g
Sal refinado	5 g
Ovo de galinha	5 und.

Ingredientes • Recheio

Creme de leite	500 ml
Ovo de galinha	4 und.
Palmito de bananeira	500 g
Azeite de oliva extra virgem	50 ml
Alho in natura	30 g
Cebola pêra	100 g
Coentro	25 g
Cebolinha	25 g
Sal refinado	5 g
Pimenta do reino em pó	2 g
Queijo mussarela	300 g

Preparo • Massa Sablet

1. Misture a farinha de trigo sem fermento e o sal refinado em um bowl. Acrescente a manteiga sem sal e vá mexendo devagar, com as pontas dos dedos para que a manteiga não derreta.
2. A indicação é formar uma massa arenosa nas pontas dos dedos. Em seguida, acrescente o ovo de galinha e mexa bem até obter uma massa lisa. Deixe descansar.
3. Abra com a ajuda de um rolo, coloque nas forminhas indicadas e leve novamente para a geladeira por 20 minutos.
4. Antes de ir ao forno, faça furos na massa com um garfo. Leve ao forno a 180°C por 10 min.

Preparo • Recheio

1. Corte o palmito de bananeira em anéis, pique o alho e corte a cebola Pêra em brunoise. Esquente uma frigideira, acrescente o azeite de oliva, o alho e a cebola. Refogue até ficar translucido, leva uns 2 minutos. Acrescente o Palmito de bananeira, deixe o sabor ser agrado no refogado. Reserve
2. Misture os ovos de galinha, o queijo mussarela e o creme de leite para que forme uma mistura homogênea e finalize colocando o Palmito de bananeira e misturando.
3. Coloque a mistura nas massas pré-assadas e leve novamente ao forno a 160°C por 30 minutos.
4. Retire do forno, deixe esfriar e sirva.

Oficina de PANCs

Moqueca de Jaca

27.09 • 18h • Por Felipe Neves

Ingredientes

Jaca	1500 g
Pimentão verde	300 g
Pimentão amarelo	300 g
Pimentão vermelho	300 g
Pimenta de cheiro	70 g
Tomate salada	200 g
Cebola pêra	100 g
Alho in natura	50 g
Coentro	25 g
Cebolinha	25 g
Azeite de dendê	200 ml
Oleo de soja	50 ml
Leite de coco	1000 ml
Sal refinado	5 g
Pimenta do reino em pó	2 g

Preparo

1. Leve ao fogo o óleo de soja, o alho, a cebola Pêra cortada em cubos, os pimentões coloridos cortado em cubos, a pimenta de cheiro picada e o tomate salada.
2. Venha com a jaca desfiada, o leite de coco e o azeite de dendê. Deixe cozinhar até a jaca atingir o ponto desejado.
3. Finalize com coentro e cebolinha picados. Sirva.

Sururu ao leite de coco

28.09 • 18h • Por Caroline Souto

Ingredientes

Sururu sem casca	350g
Azeite de oliva	2ml
Cebola Pêra	70g
Pimentão verde	75g
Pimentão vermelho	150g
Pimentão amarelo	100g
Tomate	200g
Tomate pelado	100g
Limão tahiti	50g
Leite de coco	200g
Cebolinha	50g
Sal refinado	1g
Broto de coentro	5g

Ingredientes • Chips de coco

Coco seco	1.2 und
Óleo de soja	10ml
Sal refinado	1g

Ingredientes • Montagem

Chips de coco	100g
Broto de coentro	5g

Preparo

1. Lave bem o sururu e reserve.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e refogue a cebola branca. Depois, junte os pimentões e o tomate.
3. Misture e deixe refogar até que fiquem bem cozidos. Adicione o tomate pelado e em seguida o sururu e deixe cozinhar por alguns minutos.
4. Após cozido, acrescente o sal refinado e o sumo de limão tahiti. Misture o leite de coco e espere levantar fervura.
5. Finalize com cebolinha cortada.
6. Retire o coco seco da casca e corte em lâminas finas com auxílio de um descascador de legumes.
7. Em seguida, tempere com sal refinado e leve para as formas previamente untadas por uma camada fina de óleo.
8. Leve ao forno pré-aquecido à 200°C por 10 minutos, até que fique crocantes.

Atum, batata doce, tarê de rapadura e couve crispy

28.09 • 17h • Por Caroline Souto

Ingredientes • Atum Selado

Filé de atum	200g
Sal refinado	10g
Azeite de oliva extra virgem	20ml

Ingredientes • Batata Doce Brulée

Batata doce	150g
Alecrim	50g
Sal refinado	10g
Azeite de oliva extra virgem	50ml

Ingredientes • Tarê de Rapadura

Shoyu	50ml
Rapadura preta	50g
Saquê Mirin	50ml
Amido de milho	5g
Gengibre	5g

Ingredientes • Couve Crispy

Couve manteiga	100g
Óleo de soja	100ml
Papel toalha	1 rolo
Sal refinado	2g

1. Tempere o atum com os temperos e depois leve para ser selado no azeite de oliva. Sirva em seguida com os acompanhamentos.
2. Descasque e corte a batata doce em cubos médios; Pré-cozinhe com sal refinado e em seguida toste com um pouco de azeite de oliva para que ela caramelize e dê aroma ao preparo.
3. Adicione todos os ingredientes em uma panela e leve para cozinhar até ficar na textura de tarê (em fios). Sirva como molho de acompanhamento.
4. Corte as folhas em chiffonnade e depois frite no óleo quente. Escorrer no papel toalha e sirva como guarnição.

Ensopado de caranguejo com pangratatto cítrico

28.09 • 18h • Por Robério Marques

Ingredientes • Ensopado de Caranguejo

Carne de caranguejo	200g
Pimentão vermelho	20g
Pimentão amarelo	20g
Pimentão verde	20g
Pimenta de cheiro	10g
Cebola roxa	50g
Alho in natura	10g
Coentro	5g
Cebolinha	5g
Leite de coco	300ml
Sal refinado	4g
Colorau	4g
Páprica picante	2g
Pimenta do reino em pó	1g
Broto de beterraba	1unid
Azeite de oliva extra virgem	20ml

Ingredientes • Pangratatto Cítrico

Farinha panko	100g
Cebola Pêra	20g
Alho in natura	5g
Limão siciliano	10g
Limão tahiti	10g
Tangerina	20g
Laranja Pêra	20g
Azeite de oliva extra virgem	20ml
Alecrim	1g

Preparo • Ensopado de Caranguejo

1. Separe todos os ingredientes desta preparação;
2. Higienize e corte todas as verduras em cubos pequenos;
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e adicione todas as verduras cortadas e refogue bem até que as mesmas fiquem bem caramelizadas;
4. Adicione a carne de caranguejo e todos os temperos secos.;
5. Deixe cozinhar bem e em seguida adicione o leite de coco;
6. 6. Cozinha para incorporar tudo e acerte o sabor com sal refinado;
7. 7. Sirva em seguida com pangratatto cítrico.

Preparo • Pangratatto Cítrico

1. Separe todos os ingredientes desta preparação;
2. Higienize e retire as raspas dos cítricos e corte as frutas em gomos (retire os caroços);
3. Corte a cebola em cubo pequenos e rale o alho;
4. Em uma frigideira, refogue a cebola com alho e azeite e adicione os cítricos;
5. Adicione em seguida a farinha panko e deixe refogar até que a mesma fique crocante e sequinha;
6. Acerte sabor com sal refinado e sirva como acompanhamento do ensopado.

Caldeirada de frutos do mar

29.09 • 16h • Robério Marques

Ingredientes

Sururu	50g
Camarão grande inteiro	200g
Mexilhão meia concha	50g
Búzio	50g
Pimentão vermelho	20g
Pimenta dedo de moça	10g
Pimentão verde	20g
Pimenta de cheiro	20g
Cebola Pêra	30g
Alho in natura	10g
Coentro	5g
Cebolinha	5g
Leite de coco	200ml
Sal refinado	4g
Colorau	4g
Páprica picante	2g
Pimenta do reino em pó	1g
Azeite de oliva extra virgem	10ml

Preparo

1. Separe todos os ingredientes desta preparação;
2. Higienize e corte todas as verduras em cubos pequenos;
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva sele todos os camarões (previamente limpos e higienizados). Tempero-os previamente com os temperos secos. Adicione na frigideira todas as verduras cortadas e refogue bem até que as mesmas fiquem bem caramelizadas;
4. Adicione o sururu e o búzio e todos os temperos secos;
5. Deixe cozinhar bem e em seguida adicione o leite de coco e o caldo da cabeça do camarão;
6. 6. Cozinhar para incorporar tudo e acerte o sabor com sal refinado;
7. Sirva em seguida, finalizando com cheiro verde

Arroz caldoso de costela bovina

29.09 • 17h • Por Robério Marques

Ingredientes • Arroz caldoso de costela bovina

Costela bovina	300g
Sal refinado	10g
Colorau	4g
Páprica picante	2g
Pimenta do reino em pó	1g
Pimentão vermelho	50g
Pimenta de cheiro	30g
Pimentão verde	30g
Cebola Pêra	100g
Alho in natura	20g
Cheiro verde (separar)	20g
Arroz branco	150g
Azeite de oliva extra virgem	20ml
Broto de trevo	1 unid
Ervilha fresca congelada	50g

Ingredientes • Maionese Ácida

Leite integral	25g
Creme de leite	25g
Óleo de soja	75ml
Limão tahiti	5g
Vinagre de arroz	5g
Alho in natura	2g
Coentro	2g
Sal refinado	1g

Preparo • Arroz caldoso de costela bovina

1. Separe todos os ingredientes desta preparação;
2. Higienize e corte todas as verduras em cubos pequenos. Reserve;
3. Tempere a carne com os ingredientes secos e alho ralado e leve para selar em panela com azeite de oliva. Deixe cozinhar em panela de pressão por 20 minutos até que a mesma fique macia ao ponto de desfiar;
4. Execute o arroz refogando as verduras com a carne desfiada, arroz branco e água para o cozimento. Quando secar a água e o arroz estiver macio sirva com a maionese.

Preparo • Maionese Ácida

1. Misture todos os ingredientes, com exceção do óleo;
2. Em um mixer adicione o óleo de soja em fios até que a maionese dê a consistência correta. Sirva com o arroz caldoso

Flor de cana

29.09 • 18h • Isabel Cristina

Ingredientes

Cachaça Aviador prata	0,075ml
Aperol	0,02ml
Mel de Jandaíra	0.025ml
Extrato de baunilha	0.05ml
Gelo em cubos	100g
Limão desidratado	0,25ml

Preparo

Coloque o gelo, a cachaça, o Aperol, o mel e o extrato de baunilha na coqueteleira. Bata ecoe na taça. Decore com a rodela de limão desidratado.