

Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Cultura  
e Economia Criativa, Comgás e Chef Aprendiz apresentam:

Chef Aprendiz Fraternidade

A COZINHA É UM  
TERRITÓRIO AFETIVO





Uma refeição traz junto com seus ingredientes a história, a geografia e as tradições de um lugar e seus sabores e significados podem despertar sentimentos e memórias. A 14ª edição do projeto Chef Aprendiz contou com a participação de jovens moradores ou egressos do sistema de acolhimento da cidade de São Paulo.

Os 40 encontros aconteceram na Casa Chef Aprendiz, sede do projeto, na capital paulista, local que oferece toda infraestrutura para a realização da edição, finalizada após a competição final. Neste evento, os jovens apresentam um menu completo e os conhecimentos adquiridos ao longo dos meses, para um corpo de jurados.

O time do projeto social avalia os pratos apresentados, o desempenho e contabiliza para o resultado final dos ganhadores a pontualidade, a participação, a capacidade de trabalhar em grupo, a execução das tarefas e o cuidado com os materiais durante todas as oficinas, que fazem parte do Chef Aprendiz Edição Especial - Código Proac - ICMS 36697.

É uma alegria compartilhar o desfecho desta jornada, com este livro recém-saído do forno com as receitas criadas a muitas mãos pelos participantes do Chef Aprendiz Edição Fraternidade.

Boa degustação =)



GRUPO 1

# COZINHA MINEIRA



Emily



Kawan



Wanessa



## **PÃO DE QUEIJO RECHEADO**

---

entrada

## **NHOQUE DE MANDIOCA**

---

principal

## **GOIABADA FRITA**

---

sobremesa





## ENTRADA

# PÃO DE QUEIJO RECHEADO

### INGREDIENTES

#### *Massa*

- 250g de polvilho doce
- 1/3 xícara de óleo
- 1/3 xícara de água
- 1/3 xícara de leite
- 10g de sal
- 1 und de ovo
- 100g de queijo minas
- 35g de queijo parmesão

### MODO DE PREPARO

#### *Massa*

Rale 100g de queijo minas padrão no ralo fino. Rale 35g de queijo parmesão no ralo fino. Em uma tigela, coloque 250g de polvilho doce, faça um buraco e reserve.

Em uma panela pequena misture 1/3 de óleo, 1/3 de água, 1/3 de leite e 10g de sal. Aqueça em fogo médio até ferver.

Despeje a mistura ainda quente no polvilho e, com uma colher de pau, misture rapidamente escaldando completamente.

Adicione 1 ovo, 100g de queijo minas e 35g de queijo parmesão ralados, misture até incorporar todos os ingredientes até que a massa fique uniforme.

Cubra a tigela com plástico filme e leve à geladeira por aproximadamente 1 hora. Após este período, divida em porções iguais de 25.

## INGREDIENTES

### *Frango desfiado*

- 200g de peito de frango
- 200g de requeijão
- Salsinha a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Páprica doce a gosto
- 2 und de tomate

### *Requeijão caseiro*

- 150ml de leite
- 40g de manteiga
- 60ml de limão
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### *Frango desfiado*

Coloque 200g de peito de frango para cozinhar em uma panela de pressão por 15 minutos. Após cozido, transfira para um bowl e comece a desfiar.

Assim que todo peito de frango estiver desfiado, misture os temperos a gosto, pimenta-do-reino, páprica doce, salsinha, sal e por último o requeijão.

Quando estiver tudo bem misturado, faça bolinhas de 15g, coloque em um prato, cubra com plástico filme e leve ao freezer por 30 minutos (assim fica mais fácil para modelar na massa do pão de queijo). Após os 30 minutos, juntar com a massa do pão de queijo e levar ao forno.

### *Requeijão Caseiro*

Em uma panela adicione 2L de leite integral. Cozinhe em fogo baixo, quando levantar fervura acrescente 60ml de suco de limão.

Assim que talhar, use uma peneira para separar o queijo do soro. Passe o queijo para um liquidificador, bata acrescentando um pouco de leite, 40g/2 colheres (sopa) de manteiga e um pouco de sal. Leve ao freezer por 30 minutos.





## PRINCIPAL

# NHOQUE DE MANDIOCA COM RAGU DE COSTELA

### INGREDIENTES

#### *Ragu de costela*

- 1kg de costela bovina
- 200g de tomate-cereja
- 100g de mix de cogumelos
- 400g de cebola picada
- 100g de alho
- 1 mç de salsinha
- 30g de pimenta biquinho
- 90ml de óleo
- 250ml de molho pomodoro
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

#### *Ragu de costela*

Tempere a costela com sal e pimenta. Em uma panela não muito funda, coloque 3 colheres (sopa) de óleo e doure bem a carne.

Em seguida, retire a carne e reserve.

Utilizando a mesma panela, coloque o restante do óleo, refogue a cebola e o alho até dourar. Depois do término do cozimento da costela, desfie a carne, separando-a da gordura e dos ossos.

Aqueça uma frigideira e adicione 3 colheres (sopa) de óleo. Doure a cebola e o alho bem picados, passe a carne desfiada para a frigideira, adicione os tomates-cereja, o mix de cogumelos e o molho de tomate.

Acerte o sal e finalize com salsinha e pimenta biquinho.

## INGREDIENTES

### *Molho de tomate*

- 1kg de tomates maduros
- 150g de cebola picada
- 45ml de azeite
- 9g de alho
- 1 colher (chá) de açúcar
- 125ml de água
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

### *Nhoque de mandioca*

- 1,5kg de mandioca
- 45ml de manteiga de garrafa
- 9g de farinha de trigo
- 960ml de óleo
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### *Molho de tomate*

Lave bem os tomates, corte em 4 partes e coloque na panela de pressão (com semente e pele). Coloque também a cebola, o alho, sal e o açúcar.

Feche a panela de pressão e deixe cozinhar por 15 minutos. (após o apito da panela) Ao acabar o tempo da pressão, abra a panela e despeje todo o conteúdo no liquidificador. Peneire bem todo o líquido e despeje na panela novamente para poder apurar a água e engrossar o molho.

### *Nhoque de mandioca*

Volte com a carne para a panela e acrescente as mandiocas, cubra com água e deixe ferver por 40 minutos. Retire a mandioca já cozida da panela.

Deixe o caldo ferver por mais 30 minutos. Enquanto isso, amasse as mandiocas com um amassador de batatas, adicione uma colher de sopa de manteiga de garrafa, uma colher de farinha de trigo, sal a gosto, e pimenta do reino a gosto. Misture bem, espalhe em uma forma rasa, cubra com plástico filme e leve ao freezer por aproximadamente 1 hora.

Retire o nhoque do freezer, corte em cubos, passe na farinha de trigo e reserve.

Para fritar: coloque 4 xícaras de óleo em uma frigideira funda, deixe aquecer. Acrescente os cubos do nhoque no óleo e frite até dourar. Passe para um prato com guardanapos para filtrar o óleo.



## SOPREMESA

# GOIABADA FRITA -TRAGALUZ-

### INGREDIENTES

- 150g de goiabada cascão
- 70g de xerém de castanha
- 10g de manteiga
- 50g de requeijão
- 1L de sorvete de baunilha
- Flor de sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Empane a goiabada cortada em fatias grossas no xerém (castanha de caju triturada). Aperte bem as mãos para que a castanha cubra toda a superfície.

Em fogo baixo, derreta a manteiga em uma frigideira antiaderente. Doure delicadamente um dos lados da goiabada, vire por mais 1 minuto, apertando com delicadeza, até que a goiabada empanada fique maleável.

Disponha o requeijão em um prato e cubra-o com a goiabada ainda quente (o calor da goiabada irá derreter o requeijão suavemente).

Finalize com flor de sal.

GRUPO 2

# COZINHA MEXICANA



Caiña



Eduarda



Estevan



Wytiny



## **NACHOS COM GUACAMOLE**

---

entrada

## **CHILLI MEXICANO**

---

principal

## **CHURROS**

---

sobremesa



## ENTRADA

# GUACAMOLE COM NACHOS

### INGREDIENTES

- 3 und de abacate mole
- 2 und de pimenta dedo-de-moça
- 1 und de cebola roxa
- 1/2 mç de coentro
- 2 und de tomate tipo italiano
- 2 und de limão
- Sal a gosto
- Azeite a gosto

### MODO DE PREPARO

Tire as sementes das pimentas, corte em brunoise (pequeno) e reserve. Corte a cebola roxa em brunoise e reserve.

Tire as sementes dos tomates, corte em brunoise menores e reserve. Separe as folhas do coentro, corte grosseiramente e reserve.

Em uma vasilha, amasse com um garfo os 3 abacates e esprema o limão.

Em seguida acrescente os demais ingredientes misturando delicadamente. Verifique o sal e sirva com tortilhas e nachos.



## PRINCIPAL

# CHILLI MEXICANO

### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de feijão vermelho cozido
- 300g de carne moída
- 250g de extrato de tomate
- 120ml de água
- 1 und de cebola picada
- 4 und de dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 folha de louro
- 1 colher (café) de cominho em pó
- 1/2 mç de salsinha picada
- Molho de pimenta a gosto
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o pimentão até começarem a dourar. Junte o alho e refogue mais um pouco até soltar o aroma.

Acrescente a carne moída e continue refogando, mexendo às vezes, até dourar. Junte o tomate, as pimentas dedo-de-moça e o extrato de tomate.

Quando o tomate começar a murchar, adicione o feijão vermelho. Tempere com sal e cozinhe por 5 minutos para apurar o sabor. Ajuste o sal e finalize com coentro picado.

Sirva com os nachos e mais folhas de coentro.



## SOPREMESA

# CHURROS

### INGREDIENTES

- 250ml de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 pitada de sal
- 300g farinha de trigo
- 3 und de ovo
- 1L de óleo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de canela
- 500g de doce de leite

### MODO DE PREPARO

Aqueça a água em uma panela em fogo baixo e acrescente a manteiga e o açúcar. Mexa bem até dissolver toda a manteiga.

Acrescente aos poucos a farinha de trigo, mexendo sem parar até que a massa se desprenda do fundo da panela. Tire a massa da panela e acrescente os ovos, um a um, até envolver em toda a massa.

A seguir, com a massa pronta e morna, coloque no saco confeiteiro com o bico em formato pitanga.

Em uma panela funda, aqueça o óleo a aproximadamente 170°C e com cuidado, forme pequenos churros dentro do recipiente. Para facilitar o corte, utilize uma faca ou tesoura.

Depois de fritos, coloque-os em papel toalha e deixe secar por um tempo. Misture as duas colheres de açúcar restante e a canela e polvilhe os churros.

Finalize com doce de leite.

GRUPO 3

# INSPIRAÇÃO ITALIANA



Carol



Giovanne



Guilherme



## MUSSARELA DEFUMADA

---

entrada

## RISOTO DE ABÓBORA COM CARNE SECA

---

principal

## PANNA COTTA DE AMORA

---

sobremesa



## ENTRADA

# MUSSARELA EMPANADA COM MEL DEFUMADO

### INGREDIENTES

- 500g de muçarela
- 500g de farinha panko
- 500g de farinha de trigo
- 500g de mel
- 2 und de carvão
- 1 mç de tomilho
- 1 mç de salsinha
- 2 gemas de ovo
- 1L de óleo
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

#### *Mel defumado*

Coloque as 2 unidades de carvão na boca do fogão aceso até ficarem em brasa. Coloque o mel em um pote de vidro com tampa, com espaço para adicionar o carvão em brasa. Insira o carvão e adicione o maço de tomilho. Tampe e espere até que toda a fumaça suma do pote.

#### *Mussarela empanada*

Corte as mussarelas em retângulos. Misture as 2 farinhas, com uma pitada de sal e pimenta. Reserve.

Passa a mussarela na gema e em seguida nas farinhas. Faça este mesmo processo duas vezes.

Leve-as ao congelador até que fiquem firmes, por 20 minutos. Em uma panela de boca larga, adicione o óleo até que atinja a temperatura de 180.

Retire as mussarelas do congelador e submerja no óleo somente para dourá-las (evite queimar a farinha). Sirva com o mel defumado e salsinha para decorar, à gosto.



## PRINCIPAL

# RISOTO DE ABÓBORA COM CARNE SECA

### INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 und cebola picada
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- 1L de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de carne-seca
- 2 xícaras (chá) de abóbora picada
- 1/2 mç de cheiro-verde
- 1/2 xícara de requeijão
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 100g de manteiga sem sal
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte o arroz arbóreo e deixe refogar um pouco. Adicione o vinho branco e deixe secar.

Junte a carne-seca e a abóbora e adicione, aos poucos, o caldo de legumes quente, mexendo sempre, até que o arroz fique úmido e al dente e a abóbora fique macia.

Acrescente o cheiro-verde, o requeijão e a manteiga e misture delicadamente. Polvilhe o queijo parmesão e sirva a seguir.



## SOBREMESA

# PANNA COTTA DE AMORA

### INGREDIENTES

#### *Panna cotta*

- 12g de gelatina em pó sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água, para hidratar a gelatina
- 250ml de leite
- 500ml de creme de leite
- 1/4 de xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de baunilha

#### *Calda de amora*

- 200g de amora
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de conhaque ou uísque
- 2 colheres (sopa) de água

### MODO DE PREPARO

#### *Panna cotta*

Em uma panela, misture o creme de leite, o leite, o açúcar e a baunilha. Leve ao fogo baixo para amornar até que o açúcar esteja bem dissolvido. Retire do fogo.

Hidrate a gelatina em água, adicione-a à mistura da panela e mexa até dissolver.

Em seguida, coloque em potes individuais e leve para gelar por no mínimo 3 horas.

#### *Calda de amora*

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio. Mexa sempre até obter uma calda densa. Deixe esfriar.

Para desenformar a panna cotta, passe uma faca na lateral da forma para desgrudar. Cuidado para não deixar cair de um espaço grande entre o prato e a forma, pode acabar quebrando o doce. Coloque o coulis por cima e sirva.

GRUPO 4

# COZINHA BAIANA



Luis



Julio



Sâmela



## CALDO DE SURURU

---

entrada

## CARURU

---

principal

## ARROZ DOCE CREMOSO

---

sobremesa



## ENTRADA

# CALDO DE SURURU

### INGREDIENTES

- 1kg de sururu de preferência grandes
- 1 und cebola cortada em pedaços pequenos
- 1 und tomate cortado em pedaços pequenos
- 1/2 pimentão cortado em pedaços pequenos
- 1 mç de coentro bem picado
- 1 colher de azeite de dendê
- 200ml de leite de coco
- 1 colher (sopa) de azeite
- 800g de batata
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão com um pouco de sal. Coloque as batatas cozidas no liquidificador e bata com um pouco de água.

Coloque na panela grande o tomate picado, a cebola picada, 1/2 pimentão picado, o coentro e o sururu, deixe ferver em fogo baixo e mexa para não grudar no fundo da panela.

Após 3 minutos adicione o leite de coco e mexa por mais 1 minuto.



## PRINCIPAL

# CARURU

### INGREDIENTES

- 1kg de cebola
- 1 und de gengibre
- 300g de camarão seco
- 250g de castanha
- 150g de amendoim torrado
- 2L de azeite de dendê grande
- 2L de leite de coco
- 5 und de banana-da-terra
- 500g de quiabo
- 1kg de feijão fradinho
- 3kg de frango picado
- 1kg de farinha de trigo
- 1L de caldo de frango ou de legumes
- 500g farinha de mandioca
- 1L de leite

### MODO DE PREPARO

Separe um pouco de camarão, triture e reserve. Depois, bata o gengibre com bastante água e faça um suco; separe uma parte do suco, bata com as cebolas e deixe reservado. Bata a outra parte do suco com amendoim e castanhas e reserve.

Coloque os quiabos cortados na panela e jogue um pouco do suco de cebola, gengibre e amendoim e um pouco do suco puro.

Deixe cozinhar e depois coloque o restante dos ingredientes. Cozinhe por cerca de 40 minutos, prove e acerte o tempero.



## SOBREMESA

# ARROZ DOCE CREMOSO

### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 4 xícaras (chá) de água
- 1L de leite
- 200ml de leite de coco
- 1 caixinha de leite condensado
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- Canela em pó a gosto
- Cravo a gosto

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, cozinhe o arroz com a água, por cerca de 20 minutos, em fogo médio, ou até que esteja macio.

Misture o leite condensado, o leite, o leite de coco e o açúcar. Por último, coloque o cravo e a canela.

Sirva morno ou gelado.

**PROAC**  
PROGRAMA DE  
AÇÃO CULTURAL  
SÃO PAULO

**ICMS**

MASTER

**comgas**

OURO

*Ca badhs*

BRONZE

*Bauducco*

APOIO

*Recepedia*

**R**

RENAISSANCE®  
SÃO PAULO HOTEL

*Oster*