

Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Cultura Wickbold e Chef Aprendiz apresentam

receitas
afetivas
e memórias do
mundo







Através da cozinha, é possível viajar pelo mundo com a ajuda de sabores, referências e muita criatividade. A viagem da vez, foi proporcionada na Competição final pelos talentosos 19 jovens, como parte do projeto Chef Aprendiz Oficinas 8ª edição, inscrito no Programa de Ação Cultural do Estado de São Paulo (ProAC icms). Pela primeira vez, tivemos participantes brasileiros e migrantes do Congo, Angola, Guiné Bissau, Haiti, Colômbia, Bolívia, Peru e Venezuela, residentes do bairro da Liberdade. Sob o olhar atencioso do Projeto Missão Paz que recebeu a Edição, seguimos todos os protocolos sanitários em função da covid-19. Essa mistura de culturas, refletiu de forma rica e deliciosa no resultado dos menus criados pelos jovens, trazendo referências do que mais gostaram das oficinas, combinado com sabores que remetiam as suas raízes. Neste livro, você encontrará as receitas mais elogiadas pelos jurados que avaliaram, levando em conta a criatividade, técnicas bem trabalhadas e originalidade. Prepare-se para uma viagem deliciosa!



BLINIS COM SALMÃO DEFUMADO, OVO POCHÊ MOLHO HOLANDÊS E BACON CROCANTE

GRUPO 4



Graça



Nicoll



Lucas

Blinis

- 2 ovos
- 300 ml de cerveja
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- Óleo para untar

Molho holandês

- 100g de manteiga
- 1 gema
- 1/2 colher (sopa) de vinagre
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Ovo pochê

- 4 ovos
- Sal a gosto

Bacon crocante

- 250g de bacon fatiado ou em cubinhos
- Papel toalha

Modo de fazer bacon crocante

Disponha o bacon sobre papel toalha e coloque no microondas em potência alta por 3 minutos ou até ficar crocante.

Modo de preparo para a blinis

Coloque em um bowl todos os ingredientes e misture bem. Tampe e deixe na geladeira por 10 minutos. Leve ao fogo uma frigideira antiaderente com um fio de óleo. Coloque porções da massa na frigideira, deixando dourar dos dois lados.

Modo de preparo molho holandês

Derreta a manteiga. Em uma panela, coloque água, leve ao fogo médio e desligue quando começar a ferver. Junte a gema, o vinagre em uma tigela e mexa para incorporar. Adicione uma colher da água aquecida na mistura de gema e bata. Encaixe a tigela na panelinha com água fervente para fazer um banho-maria. Bata até a mistura espumar. Junte lentamente a manteiga derretida. Preste atenção na temperatura, se esfriar, ligue o fogo sem deixar a água ferver para não correr o risco de cozinhar a gema. Quando o molho encorpar, tire e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve.

Modo de preparo ovo pochê

Leve uma frigideira com água ao fogo. Recorte quatro quadrados de filme de 30 x 30 cm e coloque sobre um prato fundo. Unte o filme com óleo e quebre um ovo dentro. Una as pontas e forme uma trouxinha. Leve a trouxinha à frigideira com água fervente e mexa delicadamente, fazendo movimentos circulares. Passados três minutos, retire o filme e deixe o ovo cozinhar por mais um minuto. Com uma escumadeira, transfira o ovo para uma tigela com água fria. Repita com os demais ovos e reserve.

Montagem e finalização

Coloque um blini no prato e espalhe 1 colher do molho holandês. Por cima, coloque duas fatias de salmão defumado e um ovo pochê. Regue com mais molho. Salpique com o bacon crocante, folhas de salsa e polvilhe com páprica. Sirva a seguir.



GUACAMOLE COM NACHOS

GRUPO 2



Joel



Makoko



João



Débora

Guacamole

- 4 avocados maduros
- 1 tomate maduro
- caldo de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 5 ramos de coentro picado a gosto
- Pimenta calabresa seca
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Nachos

- ¼ xícara (chá) fubá
- ¼ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de páprica picante
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher (café) de sal ou a gosto
- 4 colheres (sopa) água
- 600 ml de óleo para fritar

Modo de preparo guacamole

Corte o avocado ao meio, no sentido do comprimento, e descarte o caroço, em seguida descasque, corte em cubos e transfira para uma tigela, regue o avocado com o caldo de limão e amasse com um garfo até formar um purê bem “pedaçudo”. Corte o tomate ao meio, descarte as sementes, em seguida corte em cubos pequenos. Pique as folhas de coentro. Junte ao avocado amassado, tempere com o azeite, sal e pimenta a gosto. Misture bem e sirva imediatamente.

Modo de preparo dos nachos

Misture as farinhas, a páprica, a pimenta e o sal e adicione água aos poucos e amassando, até obter uma massa homogênea e que não grude na mão. Observação: A quantidade de água varia um pouco pelas marcas de farinha, portanto, vá sempre colocando aos poucos. Divida a massa em bolinhas iguais, cada uma com aproximadamente 50 g. Pegue uma folha de plástico, papel-filme ou saco picotado, em seguida coloque uma bolinha de massa em cima e cubra com plástico. Usando um rolo de massa ou o fundo de uma panela pesada, pressione a massa entre os plásticos para achatar e formar um disco, como uma panqueca. Aqueça uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo. Com cuidado, retire o disco de massa do plástico e coloque na frigideira. Aguarde 3 minutos até o disco se soltar e vire o disco. Cuidado para não queimar e endurecer demais. Cozinhe o outro lado pelo mesmo tempo, retire da frigideira e reserve, cobrindo com um pano. Assim já estão prontas as tortilhas, que podem ser usadas para tacos, burritos e enchiladas. A massa não deve ser crocante, mas sim, maleável, para que seja possível montar os tacos. Para os Nachos pegue a tortilhas já pronta e corte em 8 pedaços triangulares, como uma pizza. Frite em imersão no óleo quente até estarem crocantes e seque em papel-toalha e sirva em seguida.



CAUSA PERUANA

GRUPO 3



Milene



Eddison



Sergio



Djennifer

- 600 g de batatas
- 15g de pimenta aji amarillo
- 3 limões
- 50 g de azeitonas pretas
- 500gr de camarão médio
- 1 laranja
- 2 ovos
- 6 ovos de codorna
- 2 avocados
- 1 cebola roxa
- 1 pimentão amarelo
- Tabasco pimenta
- 2 colheres de molho inglês
- 2 colheres de catchup
- 1 litro de óleo de milho
- Azeite a gosto
- Folhas de coentro para decorar

Modo de preparo

Para a pasta de pimenta amarela: Limpe o pimentão amarelo removendo o caule, as veias e as sementes, corte em cubos e refogue na panela com um fio de azeite para realçar seu sabor. Bata no liquidificador a pimenta aji amarillo e o pimentão com um pouco de azeite até formar uma pasta. Colocar as batatas para cozinhar com casca, quando estiverem macias, tire a casca, e passe em um espremedor de batatas até formar um purê bem lisinho. Faça esse processo imediatamente enquanto as batatas ainda estiverem quentes (assim você evita de as batatas esfriarem e ficar dura e mais difícil de espremer). Tempere o purê de batatas com suco de dois limões, sal, pimenta tabasco a gosto e a pasta de pimentão e aji amarillo. A pasta deve ficar levemente laranja e lisinha. Acerte o sal e equilibre a quantidade de pimenta.

Faça uma maionese com os ovos e óleo de milho e tempere com catchup, molho inglês, laranja e sal. Limpe os camarões e tempere com limão, sal, pimenta, metade de uma cebola roxa cortada em tiras finas, 2 colheres da maionese temperada e reserve o restante da maionese.

Cozinhe os ovos de codorna, descasque e reserve. Tire a casca dos avocados com cuidado e corte em tiras.

Montagem

Para fazer porções individuais, separe um prato raso bem lindo e com a ajuda de um aro monte as camadas.

Comece com a massa de batata formando uma camada fina e homogênea, depois coloque uma camada, depois acrescente mais uma camada fina de batata, por cima coloque as fatias de abacate (tempere com limão e sal) e por último acrescente mais uma camada de batatas.

Finalize decorando com fatias azeitona preta, ovos de codorna, cubos de avocado, folhas de coentro, tiras de cebola roxa e o molho de maionese.



PAELLA

GRUPO 4



Graça



Nicoll



Lucas

- 2 ½ xícaras (chá) de arroz
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 2 tomates
- 3 sobrecoxas de frango
- 2 bisteca de porco
- 2,4 litros de legumes, ossos de frango e cabeça de camarão
- 150g de bacon
- 8 camarões grandes (6 limpos, 2 inteiros)
- 1 lula e rodela
- 8 mexilhões
- 10 unidades de vagem
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de páprica picante
- ½ colher (chá) de açafraão
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo

Pique a cebola, os dentes de alho e os pimentões. Retire as sementes dos tomates e corte-os em cubinhos. Leve uma panela tampada com água, talos de legumes, cebola, aparas da carne e dos camarões e faça um caldo bem gostoso. Quando ferver, abaixe o fogo e reserve. Corte a sobrecoxa, a bisteca e o bacon em cubos. Numa frigideira grande, coloque o azeite e leve ao fogo alto. Junte as proteínas em cubo e refogue até que estejam douradas. Acrescente a cebola e o pimentão. Refogue por 1 minuto. Abaixar o fogo, acrescente o alho, a páprica, o açafraão e o sal e mexa bem por 2 minutos. Junte o tomate e o caldo fervente. Aumente o fogo, acrescente o arroz. Adicione as vagens. Quando ferver, abaixe o fogo novamente e deixe cozinhar por 30 minutos. Acrescente os frutos do mar, corrija o sal, misture e deixe cozinhar por 10 minutos mexendo de vez em quando. Enfeite com pimentões, vagens frutos do mar folhas de salsinha e sirva quente.



MEDALHÃO AO MOLHO MADEIRA E RISOTO DE PARMESÃO

GRUPO 5



Herold



Florence



Sona

Medalhão

- 2 medalhões de filé mignon (150 g cada)
- ½ colher (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino

Ingredientes para o molho

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1/2 de xícara (chá) de vinho tinto
- 1 xícara (chá) de água fervente
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Risoto

- 2 xícaras (chá) de arroz para risoto (400 g)
- ½ cebola
- 1,5 l de caldo de legumes caseiro
- 2 col. (sopa) de azeite
- 3 col. (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo medalhão

Com filés em temperatura ambiente, tempere com sal e pimenta-do-reino. Leve uma frigideira ao fogo médio, quando estiver bem quente, regue com o azeite, disponha os medalhões, um ao lado do outro, e deixe dourar por 3 minutos de cada lado – a carne vai ficar dourada por fora e mal passada no centro. Transfira os medalhões para um prato e cubra com papel alumínio para não esfriar enquanto prepare o molho.

Modo de preparo molho

Na mesma frigideira coloque a manteiga e leve ao fogo médio. Atenção: não lave a frigideira, a selagem da carne dará sabor ao molho. Assim que derreter, acrescente a farinha e misture bem para formar uma pastinha. Junte o extrato de tomate e mexa, raspando o fundo da frigideira com a espátula para dissolver os queimadinhos e o roux ficar com uma cor de ferrugem. Adicione o vinho e mexa para desmanchar os grumos de farinha. Misture a água fervente, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar até o molho reduzir e engrossar levemente. Verifique o ponto com uma colher: o molho deve formar uma camada brilhante nas costas da colher. Sirva a seguir sobre os medalhões.

Modo de preparo risoto

Coloque o caldo de legumes e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e mantenha o caldo aquecido durante todo o preparo. Descasque e pique a cebola. Leve uma panela grande ao fogo médio para aquecer. Regue com o azeite, adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue até ficar transparente. Junte o arroz e refogue até envolver bem os grãos com azeite. Tempere com sal e pimenta. Regue com o vinho branco e misture bem até secar. Adicione 2 conchas do caldo e misture bem. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até secar. Repita o procedimento, adicionando o caldo, de concha em concha, mexendo bem a cada adição, continue acrescentando o caldo até o risoto ficar no ponto – o grão deve estar cozido mas ainda durinho no centro (al dente). Atenção: na última adição de caldo, não deixe secar completamente, o risoto deve ficar bem úmido. Acrescente a manteiga, o parmesão e misture bem. Acerte o sal e sirva a seguir.



TIRAMISSU

GRUPO 4



Graça



Nicoll



Lucas

Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de mascarpone (cerca de 350 g)
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ¾ de xícara (chá) de café forte coado sem açúcar
- ¼ de xícara (chá) de conhaque (ou o licor de sua preferência)
- 30 unidades de biscoito champanhe
- cacau em pó a gosto para polvilhar
- morangos para decorar

Modo de preparo

Quebre os ovos um de cada vez, separando a clara da gema. Transfira as claras para uma tigela e as gemas para a tigela da batedeira. Leve uma panela com um pouco de água ao fogo baixo para ferver (vai ser usada para aquecer as claras em banho-maria). Acrescente ¼ de xícara (chá) do açúcar às gemas e bata até formar um creme claro. Junte o mascarpone e misture com uma espátula para incorporar. Transfira o creme para outra tigela e reserve. Lave e seque bem a tigela e o globo da batedeira. Junte o restante do açúcar às claras e encaixe a tigela na panela do banho-maria. Mexa com uma espátula até aquecer e o açúcar dissolver (cuidado para não cozinhar a clara). Verifique se as claras estão aquecidas sem grãos de açúcar. Transfira a mistura de claras e açúcar para a batedeira e bata até formar um merengue bem leve. Adicione ⅓ do merengue ao creme de mascarpone e mexa bem com a espátula para incorporar. Junte o restante aos poucos, mexendo delicadamente, de baixo para cima. Reserve. Separe uma travessa retangular de cerca de 30 cm x 20 cm. Num prato fundo, misture o café com o licor. Molhe apenas um dos lados dos biscoitos no café com licor e transfira para a travessa, com o lado molhado virado para cima, um ao lado do outro até cobrir todo o fundo. Espalhe metade do creme sobre os biscoitos, cobrindo toda a superfície. Faça outra camada de biscoitos umedecidos e cubra com o restante do creme. Nivela com a espátula e leve à geladeira para firmar por pelo menos 6 horas (se preferir, monte a sobremesa, cubra com filme e deixe na geladeira de um dia para o outro).

Na hora de servir, retire o Tiramissu da geladeira e polvilhe com cacau em pó, passando por uma peneira fina. Enfeite com morangos frescos.



PAVLOVA MARMORIZADA COM CRÈME DE AVELÃ E CURRY

GRUPO 2



Joel



Makoko



João



Débora

Base

- 6 claras
- 400 gramas de açúcar cristal
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 pitada de sal
- 25 gramas de amido de milho
- 35 gramas de cacau em pó

Creme para cobertura

- ½ xícaras de avelã
- 2 colheres de sopa de açúcar refinado
- 1 xícara de creme de leite fresco batido em ponto de chantilly
- 4 colheres de sopa de açúcar

Calda

- 100 gramas de chocolate meio amargo
- 40 gramas de manteiga sem sal
- curry em pó a gosto (opcional)

Modo de preparo base

Em uma batedeira coloque as claras e bata em velocidade média até espumar. Acrescente $\frac{1}{3}$ de açúcar e bata até ficar branquinho. Coloque outro $\frac{1}{3}$ e bata mais um pouco até criar ondinhas. Por fim, acrescente o restante e bata em velocidade alta até ficar em ponto firme.

Dica: cada etapa deve durar aproximadamente 3 minutos em velocidade média até a última etapa que deve ser em velocidade alta. Acrescente o suco de limão e o sal. Bata mais um pouco para misturar. Em um recipiente, coloque aproximadamente 4 colheres grandes do merengue e misture com o cacau em pó peneirado. Volte o merengue com cacau para o recipiente do merengue sem cacau, colocando pequenas porções em pontos estratégicos e misturando muito delicadamente para não perder a aparência marmorizada. Com a ajuda de uma colher, distribua pequenas porções da massa formando pavlovas em uma forma com papel manteiga. Leve para assar em forno pré-aquecido a 120°C por 1 hora.

Dica: se o seu forno não chegar a essa temperatura, coloque na menor possível e deixe a porta entreaberta com uma colher de pau. Após 1 hora, desligue o fogo, entreabra e deixe dentro do forno até esfriar completamente.

Modo de preparo creme para cobertura

Farofa de avelã: toste as avelãs no forno a 150°C por 15 minutos. Tire do forno e descasque com a ajuda de um pano de prato fazendo fricções. Coloque o açúcar em uma panela rasa em fogo baixo e deixe caramelizar. Adicione as avelãs e mexa até incorporar o caramelo. Coloque para secar em um mármore ou superfície lisa untada. Depois que secar, coloque tudo em um processador até virar um farofa. Reserve.

Chantilly: Bata o chantilly com o açúcar em uma batedeira até atingir o ponto. Coloque $\frac{3}{4}$ da farofa de avelã no chantilly e misture bem. Reserve na geladeira.

Modo de preparo calda: Derreta o chocolate em banho-maria e adicione a manteiga. Misture bem até ficar homogêneo. Reserve.

Montagem: Depois que já estiverem frios, tire as pavlovas do forno. Quebre com uma colher a parte de cima do merengues. Coloque o creme para cobertura em um saco de confeitar. Recheie o merengue e faça uma bolinha para cima. Cubra com a farofa de avelã e calda de chocolate. Finalize com uma pitada de curry.



MALABIÉ

GRUPO 5



Herold



Florence



Sona

Creme

- 1 litro de leite integral
- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de água de flor de laranjeira
- 1 colher (sopa) de almíscar socado

Calda

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de preparo

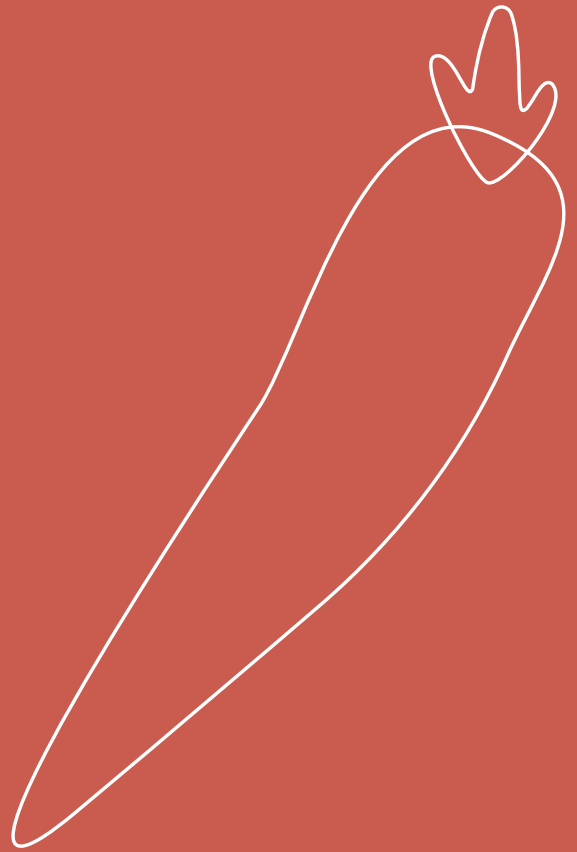
Num copo, dissolva a amido de milho em um pouco de leite, mexendo bem. Reserve. Numa panela, misture o açúcar com o restante do leite e leve ao fogo baixo. Mexa por 5 minutos e retire do fogo. Acrescente a amido de milho dissolvida e mexa sem parar. Volte a panela ao fogo e continue mexendo até engrossar por cerca de 8 minutos. Desligue o fogo e adicione o almíscar socado, a água de flor de laranjeira e misture delicadamente. Divida o creme em taças e leve à geladeira para esfriar.

Modo de preparo calda

Aqueça o leite (deve estar quente ao ser misturado com o caramelo). Reserve. Numa panela média, coloque o açúcar e leve ao fogo médio. Deixe derreter até formar um caramelo dourado e liso - mexa de vez em quando para não queimar. Desligue o fogo e adicione a manteiga. Mexa bem até derreter. Acrescente o leite quente aos poucos, mexendo sempre, até formar uma calda – com muito cuidado pois o leite borbulha em contato com o açúcar quente. Se o caramelo endurecer, volte a panela ao fogo baixo e mexa até dissolver.

Para decorar

½ xícara (chá) de ameixa seca sem caroço
½ xícara (chá) de uva passa branca sem caroço
Castanha picada



PROAC
PROGRAMA DE
AÇÃO CULTURAL
SÃO PAULO

MASTER



APOIO



GRAND | HYATT

REALIZAÇÃO



Secretaria de
Cultura e Economia Criativa

