

A Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo, Chef Aprendiz e Makro apresentam



receitas autorais

Chef Aprendiz Vila Andrade

Fotos capa e página atual: Rafael Martinez
Fotos páginas 4 a 27: Marcelo de Breyne





O Chef Aprendiz é um projeto de oficinas que usa a gastronomia e seus temas correlatos como principal ferramenta para capacitar jovens em situação de vulnerabilidade social. Os jovens vivenciam oficinas teóricas e práticas sobre técnicas básicas de cozinha, história da gastronomia, alfabetização emocional, sustentabilidade, autodesenvolvimento e preparo para a vida e o mercado de trabalho. Os jovens contam com atividades, dinâmicas e oficinas com chefs e profissionais experientes, expandindo o repertório culinário, histórico e cultural sobre nosso país e o mundo.

Este livro digital é uma das contrapartidas sociais propostas pelo projeto Chef Aprendiz 9ª edição aprovado no Programa Municipal de Apoio a Projetos Culturais (Pro-Mac) com número de protocolo 2020.05.20/01495. As receitas aqui apresentadas foram executadas pelos jovens participantes do projeto na competição final da edição Vila Andrade, coroando o processo de aprendizagem ao longo de 40 oficinas realizadas em sua maioria dentro da estrutura do CEU Paraisópolis.

Esperamos que este livro traga bons momentos na cozinha, seja com você mesmo ou com as pessoas com quem pretende compartilhar essas delícias. Você encontrará opções de entradas, pratos principais e sobremesas dignas de restaurante, mas com a vantagem de poder colocar ingredientes e temperos especiais para servir todo carinho e sentir toda alegria que a comida pode despertar em cada um de nós.





GRUPO 1

CLÁSSICOS BRASIL



Victoria



Bárbara



Tarsila



Max



ENTRADA

MINI TAPIOCAS COLORIDAS COM CARNE SECA E GELEIA DE PIMENTA

INGREDIENTES

Tapioca rosa/verde/branca

- 1 xícara de chá de água
- Suco de 1 beterraba
- Suco de 5 folhas de couve
- 500g de goma de tapioca
- Sal a gosto

Tapioca de cuscuz

- 1 xícara de goma de tapioca
- 1 xícara de flocos de milho
- 1 xícara de água
- Sal a gosto

Recheio de carne seca

- 500g de carne de sol
- 2 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- 1 xícara de chá de requeijão cremoso
- 1/2 xícara de caldo de legumes
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 mç. de cheiro verde

MODO DE PREPARO

Tapioca rosa/verde/branca

Umedeça a goma de tapioca, metade com o suco de beterraba e metade com o suco de couve. Peneire-as e reserve.

Em uma frigideira de ferro, ou antiaderente, prepare as tapiocas coloridas, cozinhando a goma de 1 a 2 minutos de cada lado.

Tapioca de cuscuz

Hidrate os flocos de milho com 1/2 xícara de água e deixe descansar por 10 minutos. Reserve.

Peneire a goma de tapioca para que fique bem fina e misture-a com o cuscuz já hidratado.

Distribua uniformemente na frigideira e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar por cerca de 1 minuto de cada lado ou até que a tapioca solte da panela. Reserve.

Recheio de carne seca

Cozinhe a carne seca em uma panela de pressão por 25 minutos. Retire-a, escorra a água e com ela ainda quente, a desfie.

Em uma frigideira quente adicione um fio de azeite, a cebola picada e os tomates também picados. Por último adicione a carne seca desfiada, corrija o sal e a pimenta do reino. Desligue o fogo e finalize com o cheiro verde picado.



PRINCIPAL

RABADA COM PIRÃO

INGREDIENTES

Rabo

- 1 kg de rabo
- 2 colheres de sopa de alho triturado
- 4 colheres de sopa de azeite
- 3 cebolas picadas
- 1 cenoura picada
- ½ alho poró picado
- ¼ de salsão picado
- 3 folhas de louro
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 xícara de chá de vinho tinto seco
- 1 lata de tomate pelado
- 2 xícaras de chá de água
- pimenta calabresa a gosto
- 2 colheres de sopa de vinagre branco
- Sal a gosto
- Salsinha picada
- Cebolinha picada

Pirão

- Caldo do cozimento da rabada
- 2 xícaras de chá de farinha de mandioca
- Salsinha picada
- Cebolinha picada

Salada de agrião

- ½ maço de agrião
- Suco de 1/2 limão
- Sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Rabo

Limpe o rabo retirando a banha ao redor dele. Na panela de pressão acrescente água e o vinagre e deixe ferver. Acrescente o rabo limpo a água e deixe cozinhar, sem por pressão, por 10 minutos. Em seguida escorra a água e reserve a rabada.

Na mesma panela de pressão acrescente o azeite, as cebolas picadas e o alho triturado, deixe dourar. Disponha as rabadas escaldadas e doure-as por igual. Adicione o sal, a páprica e a pimenta calabresa. Acrescente 1 copo americano de água para soltar o fundo da panela. Mexa bem e deixe essa água secar. Em seguida acrescentar a cenoura, o alho poró, o salsão, o louro, o tomate pelado, 1 xícara de vinho tinto seco e 2 xícaras de água. Cozinhe na pressão por aproximadamente 1h.

Pirão

Coe o caldo do cozimento da rabada e deixa-o aquecer em uma panela funda. Baixe o fogo e aos poucos vá acrescentando a farinha de mandioca. Mexa sem parar para que não empelote. Corrija o tempero e reserve.

Agrião

Higienize muito bem as folhas do agrião. Adicione o suco do limão, o azeite e o sal. Sirva imediatamente.

Montagem

Sirva a rabada sobre arroz branco e finalize com um punhado da salada temperada. À parte, sirva o pirão.



SOBREMESA

COCADA DE FORNO COM SORVETE

INGREDIENTES

Cocada

- 1 xícara de chá de coco seco ralado
- 3 xícaras de chá de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de creme de leite fresco
- ½ caixinha de leite condensado
- gotas de extrato de baunilha
- suco de 1 limão

sorvete

- 2 xícaras de chá de creme de leite fresco
- 1 lata de leite condensado
- 15 gotas de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Cocada

Disponha o coco em uma cumbuca e acrescente o leite. Deixe de molho por 30 minutos, escorra o líquido e reserve o coco e o leite. Junto ao coco misture todos os demais ingredientes, e apenas uma colher de sopa de leite. Misture tudo muito bem e disponha a mistura em pequenos ramequins. Leve a cocada ao forno pré-aquecido à 200°C por 20 minutos ou até que doure. Reserve.

Sorvete

Em uma cumbuca, ou em uma batedeira, bata o creme de leite fresco até que ele atinja a consistência de chantilly. Neste ponto adicione o leite condensado e as gotas de extrato de baunilha e incorpore tudo delicadamente. Leve a mistura ao freezer e a cada 20 minutos dê uma leve revirada no sorvete, isso fará com que ele congele de maneira mais uniforme.

Montagem

Coloque a cocada em um prato ou cumbuca com uma bola do sorvete.



GRUPO 2

CONTEMPORÂNEO



Jefferson



André



Leandra



Kelly



ENTRADA

BRUSCHETTAS COM QUEIJO BOURSIN E TOMATES NO PÃO ARTESANAL

INGREDIENTES

Pão

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de água filtrada
- 1 colher de chá de fermento biológico em pó
- 1 colher de chá de sal

Recheio

- 3 tomates
- folhas de manjeriçã fresco
- 4 colheres de sopa de queijo de cabra
- 10 Fatias da baguete fresca
- 1 dente de alho
- sal, pimenta do reino e azeite

MODO DE PREPARO

Pão

Junte todos os ingredientes em uma cubuca e os misture bem. Após isso leve a massa para uma superfície lisa e limpa e sove por 10 minutos. Devolva a massa para a cubuca, cubra-a com um pano e deixe descansar por 1 hora. Volte a massa para a superfície lisa e a divida em 2, molde as partes para ficarem com formato de baguete e deixe descansar por mas 30 minutos. Em um forno pré-aquecido à 220°, coloque a massa e a asse por 40 minutos ou até que esteja dourada e crocante. Retire do forno, deixe esfriar, corte em fatias e reserve.

Recheio

Abra os tomates e retire suas sementes, pegue somente a “carne” do tomate e pique-a em pequenos cubos. Em uma cubuca disponha o tomate picado, as folhas de manjeriçã fresco, metade do queijo de cabra e tempere com sal, pimenta do reino e azeite. Em uma frigideira com um fio de azeite, dê uma leve dourada nas fatias da baguete, e imediatamente passe o dente de alho na superfície do pão, afim de aromatizá-lo. Sobre as fatias disponha o tomate temperado e decore com algumas folhas de manjeriçã e um pouco do queijo de cabra. Sirva.



PRINCIPAL

CAPPELETTI DE CARNE SECA E ABÓBORA, MOLHO DE TOMATE DEFUMADO E COENTRO

INGREDIENTES

Massa

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo inteiro
- 2 gemas
- 1 pitada de sal

Recheio

- ¼ abóbora cabotiã
- 500gr de carne seca cozida, dessalgada e desfiada
- ½ cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- folhas de coentro

Molho

- 10 tomates maduros
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ maço de coentro picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Misture todos os ingredientes, sove bem e quando obtiver uma massa homogênea, leve-a para descansar na geladeira por 15 minutos.

Com a ajuda de um cilindro de massas abra a massa até a espessura desejada. Reserve.

Recheio

Cozinhe a abóbora até ficar macia e amasse até ficar em ponto de purê.

Em uma panela adicione o azeite e refogue a cebola, em seguida adicione a carne seca e refogue por mais um instante.

Por último coloque o purê de abóbora e o coentro, misture bem, corrija o tempero e reserve.

Molho

Leve os tomates e o pimentão até a boca do fogão e deixe-os queimar. Após isso, lave-os bem em água corrente para retirar o excesso de pele tostada.

Em um liquidificador processe ambos até obter uma mistura homogênea. Reserve.

Em uma panela refogue no azeite o alho e a cebola, em seguida adicione o molho, uma pitada de sal e pimenta e o coentro picado. Deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo, ou até que fique no ponto desejado.

Disponha os capellettis sobre o molho e sirva com parmesão ralado e folhas de coentro por cima.



SOBREMESA BANOFFE

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de nozes picadas
- 3 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ xícara de chá de creme de leite fresco
- ½ xícara de chá de açúcar
- canela em pó
- 6 und de bananas nanicas

MODO DE PREPARO

Cozinhe a lata de leite condensado em uma panela de pressão por 35 minutos. Deixe esfriar.

Em uma cumbuca misture a manteiga, a farinha, o fermento e as nozes, misture tudo muito bem até que forme uma massa homogênea. Em uma assadeira disponha a massa aberta finamente e leve ao forno pré-aquecido à 180c° por 20 minutos. Retire e deixe resfriar.

Com um fouet ou batedeira, bata o creme de leite fresco junto com o açúcar até atingir o ponto de chantilly. Reserve.

Em uma frigideira antiaderente grelhe as bananas.

Montagem

Em um prato, disponha um pouco do doce de leite, a banana grelhada, o chantilly e um pouco da massa. Sirva imediatamente.



GRUPO 3

CULINÁRIA LATINOAMERICANA E SAZONALIDADE



Manuela



Carol



William



ENTRADA

NACHOS COM CREME DE ABACATE E VINAGRETE DE FEIJÃO FRADINHO

INGREDIENTES

Vinagrete

- 1 xícara de chá de feijão fradinho
- 1 cebola roxa
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão amarelo
- 2 tomates
- ¼ xícara de chá de azeite
- Caldo de 1 limão
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- ¼ xícara de chá de folhas de coentro
- Sal e pimenta a gosto

Creme

- 2 abacates maduros
- ½ Limão
- Sal a gosto

Nachos

- ¼ xícara de chá de fubá
- ¼ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá de páprica picante
- Pimenta do reino a gosto
- 4 colheres de sopa de água fria

MODO DE PREPARO

Vinagrete

Coloque o feijão-fradinho na panela de pressão e cubra com água. Tampe e leve ao fogo alto. Assim que a panela apitar, baixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Reserve.

Descasque e corte a cebola em brunoise. Descarte as sementes e corte os pimentões também em brunoise. Lave, seque e corte os tomates ao meio, descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Corte finamente as folhas de coentro. Transfira para um bowl e reserve.

Junte o feijão aos vegetais picados, tempere com azeite, vinagre, o caldo do limão, sal e pimenta do reino a gosto. Misture com as folhas de coentro e funcho. Reserve.

Creme

Corte o abacate ao meio e retire a semente. Com a ajuda de uma colher retire a polpa e amasse a polpa numa cumbuca. Tempere com o limão e o sal e reserve.

Nachos

Coloque todos os ingredientes secos em uma cumbuca e adicione a água aos poucos. Com a ajuda de um rolo de macarrão abra a massa finamente, e com uma faca corte em formato de triângulos. Em uma panela funda aqueça o óleo e, quando estiver quente o suficiente, frite os nachos por imersão. Retire-os do óleo e os escorra assim que ficarem dourados.



PRINCIPAL

ESCONDIDINHO DE INHAME COM CARNE SECA

INGREDIENTES

Massa

- 800gr de Inhame
- 500ml de Creme de leite fresco
- 250gr de queijo Brie
- Sal e pimenta a gosto
- 1 Colher de sopa de manteiga

Recheio

- 500g Carne Seca dessalgada e desfiada
- 1 Cebola branca
- 2 Tomates
- ½ Pimentão verde
- ½ Pimentão amarelo
- 3 Dentes de alho
- Sal e Pimenta a gosto
- ½ Maço de coentro

MODO DE PREPARO

Massa

Descasque os inhames e coloque-os em uma panela de pressão com água, tampe e cozinhe-os na pressão por 15 minutos. Feito isso, em uma cubuca, adicione a manteiga e o creme de leite e amasse tudo até obter um purê liso e homogêneo. Reserve.

Recheio

Em uma panela de pressão coloque a carne seca e a cubra com a água, cozinhe em fogo alto por 10 minutos. Retire do fogo, troque a água e repita este processo três vezes. Desfie a carne e a reserve. Descasque e corte as cebolas, tomates e pimentões em brunoise, assim como o alho e o coentro. Reserve.

Em uma panela adicione um fio de azeite, as cebolas e o alho e deixe-os dourar. Acrescente o tomate e os pimentões, logo em seguida a carne o sal e a pimenta a gosto. Por último adicione o coentro picado e reserve.

Montagem

Pré-aqueça o forno a 220°C.

Em uma travessa de cerâmica ou vidro faça camadas nessa ordem: carne seca, purê de inhame e queijo brie. Leve ao forno até gratinar. Sirva imediatamente.



SOBREMESA

CRUMBLE DE PERA COM SORVETE CASEIRO DE BANANA

INGREDIENTES

Recheio

- 5 peras
- 2 colheres de sopa de açúcar refinado
- Raspas de 2 limões
- Suco de ½ limão
- Anis estrelado
- Cravo
- 2 colheres de sopa de vinho branco.

Crumble

- 5 colheres de sopa de manteiga sem sal
- ½ colher de chá de canela em pó
- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar refinado
- 2 colheres de chá de castanhas picadas

Sorvete

- 4 bananas nanicas
- 2 xícaras de creme de leite fresco
- Suco de 5 limões
- Raspas de 1 limão

MODO DE PREPARO

Crumble

Em uma assadeira misture todos os ingredientes e os leve ao forno pré-aquecido a 210°C por 15min, ou até ficarem dourados e crocantes.

Recheio

Corte as peras em cubos pequenos e reserve.

Em uma panela adicione todos os ingredientes, exceto o vinho branco, e deixe cozinhar até as frutas começarem a amolecer. Neste ponto, adicione o vinho branco, cozinhe por mais 3 minutos e desligue. Deixe esfriar e reserve.

Sorvete

Descasque e leve as bananas ao freezer para congelar.

Após isso, em um liquidificador, coloque o creme de leite, as bananas e o suco de limão. Bata até ficar homogêneo.

Em uma forma rasa, despeje o líquido e sobre ele polvilhe as raspas de limão. Leve ao freezer e deixe congelar completamente.

Montagem

Em um prato raso disponha o cozido de peras e sobre ele polvilhe a farofa. Ao lado coloque delicadamente uma bola do sorvete de banana. Decore com um brotinho ou flor comestível.

Sirva em seguida.

Apoio

Apresenta

Patrocínio

Realização

Oster

R
RENAISSANCE
SÃO PAULO HOTEL

chef
APRENDIZ

makro

