

*Lopes Supermercados, Comgás e Chef Aprendiz apresentam:*

**Pimentas,  
COM AFETO**

 Chef  
Aprendiz



# Pimentas, sua beleza e doçura

O bairro dos Pimentas com mais de 440 anos de história, fundado em 1580, na cidade de Guarulhos e que teve seu nome oficializado em 1988, foi o cenário escolhido para receber a 16ª edição do projeto Chef Aprendiz, que marcou o segundo semestre de 2024.

Encerrada no dia 14 de dezembro com sua competição final, a história contada nesses quase seis meses de oficinas, com encontros de quatro horas, realizados na cozinha comunitário do CDHU, duas vezes por semana, foi recheada de muito aprendizado, desenvolvimento, desafios, momentos culturais e até aparições na TV.

O que nos traz até aqui é compartilhar com você, querido leitor, as saborosas receitas produzidas pelos formandos desta edição, viabilizada por meio da lei de incentivo PROAC - ICMS e apresentar toda a técnica, o cuidado e o afeto que entrelaçam sabores e remetem a belas memórias.

**Com um toque de pimenta, tudo fica mais delicioso. Boa degustação :)**



# Chef APRENDIZ PIMENTAS

cozinhande histórias



nutrindo vínculos



cozinhande histórias

nutrindo vínculos



nutrindo vínculos



Chef Aprendiz Pimentas  
PARTOATI ICMS  
lopes com  
TUDO VIRA CULT SP

Chef Aprendiz Pimentas  
PARTOATI ICMS  
lopes com  
TUDO VIRA CULT SP

Chef Aprendiz Pimentas  
PARTOATI ICMS  
lopes com  
TUDO VIRA CULT SP  
SÃO PAULO GOVERNADOR JERÔNIMO MONTEIRO

Chef Aprendiz Pimentas  
PARTOATI ICMS  
lopes com  
TUDO VIRA CULT SP

GRUPO 1

# cozinha nordestina



Erika



Kethelin



Tieli



Valéria

ENTRADA

# DADINHO DE TAPIOCA COM GELEIA DE PIMENTA



## INGREDIENTES

### *Dadinho de tapioca*

Queijo coalho .....	300g
Leite integral .....	500ml
Óleo .....	2L
Sal .....	8g
Pimenta-do-reino branca .....	2g
Tapioca granulada .....	250g
Manjericão (decoração)	
Cream cheese (decoração)	

### *Geleia de pimenta*

Açúcar .....	500g
Água .....	300ml
Vinagre de manga .....	250ml
Cachaça branca .....	40ml
Alho sem casca .....	50g
Pimenta dedo-de-moça .....	40g
Pimenta biquinho (separada em 2 porções) .....	40g
Pimenta malagueta em conserva (drenada) .....	8g
Sal .....	20g
Polvilho doce .....	20g
Casca de limão	
Casca de laranja	



Moa a pimenta-do-reino branca na hora. Decore os dadinhos com uma gota de cream cheese e uma folha de manjericão.



## MODO DE PREPARO

### ***Dadinho de tapioca***

Forre uma forma quadrada com plástico filme e reserve. Rale o queijo coalho no ralo fino e misture com a tapioca granulada e a pimenta em um bowl grande. Reserve o sal, que será adicionado por último para ajustar o sabor, dependendo do sal presente no queijo.

Ferva o leite e despeje-o na mistura do bowl, mexendo bem até incorporar. Ajuste o sal ao seu gosto. Transfira a mistura para a forma, nivelando bem. Cubra com plástico filme e leve à geladeira por 2 horas, até firmar.

Depois de firme, corte a massa em quadrados. Frite os dadinhos em óleo quente a 160°C até dourarem. Decore cada um com uma gota de cream cheese e uma folha de manjeriço antes de servir.

ENTRADA

# DADINHO DE TAPIOCA COM GELEIA DE PIMENTA



## MODO DE PREPARO

### *Geleia de pimenta*

Comece retirando as sementes da pimenta dedo-de-moça e levando-as ao forno, com a pele voltada para baixo, junto com o alho descascado, a 150°C por 20 minutos. Após assar, pique a pimenta dedo-de-moça e reserve o alho.

Prepare um caramelo leve com 250g de açúcar e, assim que atingir 165°C, adicione 150ml de água. Deixe em fogo baixo enquanto trabalha com os outros ingredientes. Hidrate o polvilho doce com um pouco de água e reserve.

Bata metade da pimenta biquinho com a pimenta malagueta e um pouco de água no liquidificador até formar uma pasta. Coe e descarte as sementes.

Separadamente, bata as outras pimentas, o alho e a água, pulsando para manter pedaços pequenos. Junte essas misturas ao caramelo, adicionando vinagre, sal, cachaça, as cascas de limão e laranja, e a água restante, se necessário. Ferva por 10 minutos em fogo baixo. Adicione o polvilho hidratado de uma vez, mexendo bem até engrossar. Envase a geleia ainda quente e sirva em uma molheira como acompanhamento para os dadinhos.



PRINCIPAL

# BAIÃO DE DOIS



## INGREDIENTES

Carne seca .....	400g	Pimenta dedo-de-moça .....	1 und
Manteiga de garrafa .....	50g	Dentes de alho .....	2 und
Colorau .....	5g	Cebola grande .....	1und
Bacon .....	300g	Louro .....	2 folhas
Linguiça calabresa .....	300g	Coentro .....	1 mç
Paio .....	300g	Cebolinha .....	1 mç
Arroz parboilizado .....	400g	Feijão verde .....	500g
Pimenta de cheiro .....	2 und	Queijo coalho .....	1 pacote
Pimenta biquinho (decoração)		Sal .....	se necessário



## MODO DE PREPARO

Dessalgue a carne seca trocando a água três vezes. Na última troca, reserve a água para cozinhar o feijão. Cozinhe o feijão na água da carne seca com os talos de coentro e as folhas de louro por 15 a 20 minutos. Reserve também a água do cozimento.

Em uma panela, cozinhe o arroz com metade da cebola, metade do alho, as folhas de louro, o colorau e a água reservada do feijão. Enquanto isso, aqueça uma panela com um fio de manteiga de garrafa e frite o bacon até dourar. Adicione a linguiça calabresa e o paio, dourando bem.

Acrescente o restante da cebola e do alho, deixando fritar. Adicione as pimentas-de-cheiro e a pimenta dedo-de-moça picadas. Misture o feijão cozido ao refogado e deixe apurar por alguns minutos. Aos poucos, incorpore o arroz já cozido à mistura.

Sele os cubos de queijo coalho em uma frigideira antiaderente e desfie a carne seca. Em seguida, adicione ambos à mistura de arroz e feijão. Finalize com o coentro picado e metade da cebolinha.

Para decorar, espalhe a cebolinha restante e a pimenta biquinho por cima antes de servir.

SOBREMESA

# BALA BAIANA



## INGREDIENTES

Leite condensado .....	395g
Creme de leite .....	200g
Coco fresco .....	100g
Açúcar .....	100g
Glucose .....	70g



## MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o leite condensado, o creme de leite e o coco fresco ralado. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até atingir o ponto de brigadeiro. Retire do fogo, deixe esfriar e enrole o brigadeiro em pequenas bolinhas. Coloque as bolinhas na geladeira para firmar.

Em outra panela, coloque a glucose e o açúcar. Leve ao fogo médio, mexendo ocasionalmente, até formar uma calda em ponto de fio.

Com a calda ainda bem quente, mergulhe as bolinhas de brigadeiro, cobrindo-as completamente para formar uma casquinha fina e crocante. Deixe esfriar sobre uma superfície untada ou papel-manteiga antes de servir.



Zinzinando  
sterias



nutrindo  
vinculos



do  
his



do  
os



do  
his



chef  
Aprendiz  
Pimentas  
Lopes Comgos  
TUDO VIRA  
cui SP  
SÃO PAULO  
GOVERNO  
DO ESTADO

chef  
Aprendiz  
Pimentas  
Lopes Comgos  
TUDO VIRA  
cui SP  
SÃO PAULO  
GOVERNO  
DO ESTADO

chef  
Aprendiz  
Pimentas  
Lopes Comgos  
TUDO VIRA  
cui SP  
SÃO PAULO  
GOVERNO  
DO ESTADO

GRUPO 2

# cozinha nordestina



Bianca



Magnólia



Marizete



Ingrid

ENTRADA

# CALDO DE MOCOTÓ



## INGREDIENTES

Mocotó .....	1Kg
Dentes de alho .....	3 und
Louro .....	2 folhas
Cebola .....	1 und
Coentro .....	1 mç
Óleo .....	1 col. (sopa)
Cominho .....	a gosto
Açafrão .....	a gosto
Pimenta-do-reino .....	a gosto
Sal .....	a gosto



## MODO DE PREPARO

Cozinhe o mocotó na panela de pressão por 40 minutos junto com as folhas de louro e o coentro. Após o cozimento, retire e descarte os ossos que se soltaram. Desosse os pedaços que ainda estiverem com osso.

Separe 1/5 da carne do mocotó e corte-a em pedaços pequenos. Bata o restante da carne no liquidificador com a própria água do cozimento até obter um caldo grosso. Retorne o caldo e os pedaços picados para a panela. Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite o alho até dourar.

Acrescente a cebola e refogue bem. Adicione o refogado à panela com o caldo. Tempere com cominho, sal e pimenta-do-reino a gosto. Adicione uma pitada de açafrão para ajustar a cor do caldo. Deixe o caldo ferver por 5 a 10 minutos.

Você perceberá que ele ficará grosso sem a necessidade de adicionar farinha ou outro espessante. Sirva quente e aproveite!

PRINCIPAL

# BAIÃO DE DOIS



## INGREDIENTES

Carne seca .....	500g	Bacon .....	70g
Feijão fradinho .....	190g	Cebola roxa .....	100g
Arroz .....	200g	Dentes de alho .....	3 und
Cebola .....	90g	Cebolinha .....	3 talos
Sal .....	½ col. (chá)	Coentro .....	1 mç
Azeite .....	1 col. (sopa)	Sal .....	a gosto
Louro .....	1 folha	Pimenta .....	a gosto
Queijo coalho .....	200g	Manteiga de garrafa .....	2 col. (sopa)



## MODO DE PREPARO

Corte a carne seca em cubos e deixe de molho, trocando a água várias vezes para dessalgar. Cozinhe a carne na panela de pressão, descarte a água do cozimento e adicione o feijão fradinho com uma nova água, cozinhando por 10 minutos. Certifique-se de não deixar o feijão muito mole.

Retire os pedaços de carne, desfie e passe o feijão por uma peneira, reservando a água do cozimento.

Para o arroz, aqueça o azeite em uma panela média e refogue a cebola picada com sal até murchar, por cerca de 2 minutos. Adicione o arroz e mexa por 1 minuto para envolver os grãos no azeite. Em seguida, acrescente 2 xícaras de chá da água reservada do cozimento do feijão e da carne seca, além da folha de louro. Deixe cozinhar em fogo médio até a água reduzir. Abaixar o fogo, tampe parcialmente a panela e cozinhe até o arroz absorver toda a água.

Enquanto isso, pique a cebola roxa em cubinhos pequenos e o alho finamente. Corte o queijo coalho em cubos de aproximadamente 1 cm. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga de garrafa e doure os cubinhos de queijo coalho por cerca de 2 minutos, mexendo para dourar uniformemente.

PRINCIPAL

# BAIÃO DE DOIS



## MODO DE PREPARO

Na mesma frigideira, doure o bacon por 2 minutos e, em seguida, adicione a cebola roxa e o alho, refogando bem. Acrescente a carne seca desfiada e misture por mais 2 minutos, adicionando, se necessário, mais manteiga de garrafa. Despeje meia xícara da água reservada do cozimento na frigideira e mexa bem.

Adicione o feijão fradinho e o arroz já cozido à frigideira, misturando delicadamente para incorporar os ingredientes.

Ajuste o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Por fim, acrescente o queijo coalho dourado, a cebolinha fatiada e o coentro picado. Misture novamente com cuidado e sirva o Baião de Dois quente, decorando o prato conforme sua preferência.



SOBREMESA

# CARTOLA



## INGREDIENTES

Queijo coalho .....	1 peça
Manteiga .....	30g
Banana prata .....	4 und
Canela em pó .....	26g
Açúcar cristal .....	80g



## MODO DE PREPARO

Comece assando as bananas até que fiquem macias e reserve. Corte a peça de queijo coalho em fatias e doure ambos os lados em uma frigideira até que fiquem bem dourados.

Disponha as fatias de queijo sobre as bananas assadas. Misture o açúcar cristal com a canela em pó e polvilhe sobre o queijo e as bananas. Utilize um maçarico para aquecer e caramelizar o açúcar até formar uma crosta dourada.

Sirva a cartola ainda quente.



ando  
as



nutrindo  
vinculos

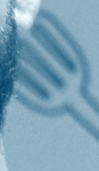


zini  
ter

ando  
ios



cozinha  
historia



nutrindo  
vinculos

chef  
**APRENDIZ**  
Pimentas

PRONAV  
ICMS

**lopes comgas**  
supermercados

TUDO VIRA  
**CULT**  
SP

SÃO PAULO  
GOVERNO DO ESTADO

chef  
**APRENDIZ**  
Pimentas

PRONAV  
ICMS

**lopes comgas**  
supermercados

TUDO VIRA  
**CULT**  
SP

SÃO PAULO  
GOVERNO DO ESTADO

chef  
**APRENDIZ**  
Pimentas

PRONAV  
ICMS

**lopes comgas**  
supermercados

TUDO VIRA  
**CULT**  
SP

SÃO PAULO  
GOVERNO DO ESTADO

GRUPO 3

# cozinha italiana



Bernardete



Geize



Thiago



Viviane

ENTRADA

# FOCACCIA



## INGREDIENTES

### *Focaccia*

Farinha de trigo .....	400g
Farinha de trigo extra .....	50g
Açúcar .....	30g
Fermento biológico seco .....	8g
Leite integral .....	280g
Sal .....	8g
Azeite .....	30g
Azeite extra (para untar) .....	20g
Queijo parmesão .....	200g
Queijo mussarela .....	200g
Queijo azul .....	200g
Queijo mussarela de búfala .....	150g
Tomate cereja .....	150g
Cebolote .....	8 und
Orégano fresco .....	a gosto
Azeite .....	a gosto

### *Manteiga de ervas*

Manteiga .....	100g
Limão siciliano .....	½ und
Salsa .....	2 ramo
Tomilho .....	2 ramo
Sálvia .....	2 ramo
Dentes de alho .....	1 und
Sal .....	a gosto
Pimenta-do-reino branca .....	a gosto



## MODO DE PREPARO

### **Focaccia**

Comece higienizando os tomates e as hortaliças. Em seguida, envolva o alho em papel alumínio e coloque no forno para assar. Pique bem a salsa, o tomilho e a sálvia e reserve. Coe o suco do limão, usando meia unidade.

Separe os outros ingredientes e rale os queijos, mas deixe a mussarela de búfala inteira. Em um bowl grande, misture a farinha de trigo, o açúcar e o fermento com as mãos. Vá adicionando o leite gelado aos poucos e sove até que a massa comece a desgrudar das mãos. Agora, adicione o azeite aos poucos, continue sovando e, em seguida, acrescente o sal, sempre amassando a massa. Sove por no mínimo 10 minutos.

Quando a massa estiver bem sovada, faça uma bola com ela, cubra com plástico e deixe descansar por 20 minutos. Após o descanso, corte a massa em 4 partes. Coloque azeite no fundo das assadeiras e, em cada parte cortada, faça dobras nas extremidades da massa, puxando as pontas e dobrando novamente, formando um tipo de “fralda”. Modele a massa em bolinhas e coloque-as na assadeira com a dobra para baixo. Cubra novamente com plástico e deixe descansar por mais 15 minutos.

ENTRADA

# FOCACCIA



## MODO DE PREPARO

Depois, molhe os dedos com azeite e abra a massa, pressionando de dentro para fora até cobrir toda a forma. Pressione a massa no fundo da assadeira antes de colocar os tomates e o recheio. Deixe a focaccia descansar por mais 10 minutos antes de levar ao forno. Preaqueça o forno a 180°C e asse por cerca de 40 minutos, lembrando de virar a focaccia a cada 20 minutos, pois os fornos podem variar. Após o tempo de forno, retire a focaccia ainda quente para não grudar tanto na assadeira.

### ***Manteiga de ervas***

Primeiro, amasse bem a manteiga com uma colher até ela ficar bem macia. Adicione o sal, a pimenta e o suco de limão coado e misture bem. Em seguida, acrescente as ervas picadas e o alho assado, que já deve estar bem amassado. Misture tudo e coloque a manteiga em ramequins. Leve à geladeira para endurecer. Depois que a manteiga estiver firme, retire dos ramequins e corte em quadrados. Agora está pronta para ser servida.



### ***Finalização***

Monte duas tábuas e pegue as manteigas que estão na geladeira. Coloque a focaccia sobre a tábua e, se preferir, corte algumas fatias e deite-as na tábua. Coloque a manteiga sobre o pires ou mantenha-a no ramequim mesmo.

Não importa a forma que você escolha para servir a manteiga, o importante é apoiar o prato ou o ramequim sobre a tábua para uma apresentação bonita e prática. Está pronto para servir e aproveitar essa delícia!

PRINCIPAL

# LASANHA À BOLONHESA



## INGREDIENTES

### Massa

Farinha de trigo .....	300g
Farinha de trigo (sovar) .....	100g
Ovos .....	6 und
Sal .....	1 col. (chá)

### Carne moída

Patinho moído .....	700g
Cenoura média .....	2 und
Chuchu pequeno .....	1 und
Cebola pequena .....	2 und
Dentes de alho .....	1 und
Farinha de trigo .....	1 col. (sopa)
Azeite .....	80ml
Páprica Doce .....	½ col. (sopa)
Cominho .....	½ col. (sopa)
Sal .....	a gosto
Pimenta-do-reino .....	a gosto
Salsão .....	½ und
Alho poró .....	½ und
Pimenta-rosa .....	5 sementes
Semente de coentro .....	7 sementes
Cheiro Verde .....	2 ramos
Cebolinha .....	2 ramos
Tomilho .....	2 ramos
Cravo da Índia .....	2 und
Louro .....	1 folha



### **Molho de queijos**

Leite integral .....	4 xíc. (chá)
Cebola pequena .....	½ und
Louro .....	1 folha
Cravo da Índia .....	1 und
Manteiga sem sal .....	2 col. (sopa)
Farinha de trigo .....	3 col. (sopa)
Noz-moscada .....	a gosto
Sal .....	a gosto
Queijo azul .....	100g
Queijo mussarela .....	150g

### **Molho de tomate**

Tomate .....	8 und
Cebola pequena .....	1 und
Dentes de alho .....	2 und
Azeite .....	60ml
Manjericão .....	½ maço
Orégano .....	a gosto
Sal .....	a gosto
Água .....	quanto baste
Queijo parmesão ralado .....	245g
Água .....	4L

PRINCIPAL

# LASANHA À BOLONHESA



## MODO DE PREPARO

### *Pré-peparo*

Comece lavando bem os legumes. Em uma panela grande, coloque água e leve ao fogo alto para ferver; ela será usada para tirar a pele dos tomates. Ao lado, separe uma escumadeira e dois bowls grandes: um com água para o choque térmico e o outro para acomodar os tomates. Prepare a bancada com uma tábua de corte, forre com perfix ou papel úmido e tenha a faca à mão.

Na leiteira, coloque as 4 xícaras de leite,  $\frac{1}{2}$  cebola piquet e um pouco de noz-moscada. Leve ao fogo baixo para ganhar sabor. Prepare o sachet d'épices com pimenta rosa e semente de coentro, o bouquet garni com cheiro verde, cebolinha e tomilho, e a cebola piquet para o caldo. Corte os ingredientes do caldo em cubos pequenos, incluindo 1 cenoura,  $\frac{1}{2}$  salsão e  $\frac{1}{2}$  alho-poró.

Coloque tudo em uma panela média, adicione o sachet e o bouquet garni, cubra com água e cozinhe em fogo médio por cerca de 40 minutos. Corte em cubos pequenos 1 cenoura e 1 chuchu, pique 2 cebolas pequenas em brunoise e 3 dentes de alho. Rale a mussarela e o parmesão. Corte o queijo azul em pedaços pequenos para ajudar no derretimento.

Retire a pele e as sementes dos tomates, corte-os em cubos e, caso o cominho venha em grãos, pique-o um pouco na faca. Porcione todos os ingredientes acima e os demais, e tire a carne da geladeira.



### **Massa fresca**

Em um recipiente, coloque 300g de farinha de trigo e 1 colher de chá de sal. Abra um buraco no centro e coloque 2 ovos e mais 3 gemas. Com um garfo, bata os ovos e vá adicionando a farinha aos poucos. Quando necessário, use as mãos até que a massa fique homogênea. Sove a massa por cerca de 10 minutos. Enrole a massa em papel filme e deixe descansar por 20 minutos.

Passe um pouco de farinha na máquina de macarrão e passe a massa pelos cilindros até atingir a espessura desejada (sugiro a 5). Após abrir a massa, corte no tamanho desejado e cubra para não deixar secar. Em uma panela grande com água fervente e sal, pré-cozinhe as massas por cerca de 50 segundos, uma por uma, dependendo do tamanho da panela. Quando retirar a massa da água, mergulhe em um bowl com água fria para interromper o cozimento e depois estique sobre perfex para retirar o excesso de água e dar uma leve secada.

Separe as massas pré-cozidas em uma bandeja até a montagem.

PRINCIPAL

# LASANHA À BOLONHESA



## MODO DE PREPARO

### ***Molho de tomate***

Em uma panela, aqueça  $\frac{1}{4}$  de xícara de azeite e refogue 1 cebola e 2 dentes de alho picados. Adicione os tomates, o sal e refogue bem. Acrescente um pouco de água, tampe a panela e cozinhe em fogo médio até que os tomates fiquem macios, mas não desmanchem completamente. Quando estiver no ponto, desligue o fogo, adicione as folhas de manjeriço, orégano e corrija o sal.

### ***Carne moída***

Aqueça uma panela grande e acrescente parte do azeite reservado. Quando estiver bem quente, adicione a carne moída (temperatura ambiente) em montinhos espalhados pelo fundo da panela e deixe dourar por 1 minuto sem mexer. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Acrescente 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo e mexa bem, cozinhando por cerca de 7 minutos, mexendo de vez em quando para desmanchar os pedaços de carne.

Transfira a carne para um bowl grande e mantenha a panela no fogo médio. Adicione o restante do azeite e refogue 1 cebola com um pouco de sal até murchar. Adicione a cenoura, tempere com um pouco de sal e pimenta e refogue por 1 minuto. Adicione o chuchu e continue refogando por mais 1 minuto ou até que a cenoura esteja levemente dourada. Acrescente 1 dente de alho, cominho



e páprica, mexa por 1 minuto para perfumar. Regue com  $\frac{1}{2}$  xícara de caldo, mexa bem para incorporar o sabor do refogado e esfregue o fundo da panela. Volte com a carne para a panela e deixe cozinhar por mais 2 minutos para o molho encorpar.

### ***Molho de queijo***

Aqueça o leite com a cebola piquet e a noz-moscada que estão na leiteira. Em uma panela, derreta 2 colheres de sopa de manteiga e adicione 3 colheres de sopa de farinha de trigo, mexendo sem parar com um fuê até chegar ao ponto de roux blanc (aproximadamente 3 minutos). Adicione o leite aquecido ao roux aos poucos, mexendo constantemente para não empelotar. Acrescente 100g de queijo azul e misture até derreter. Adicione 150g de mussarela ralada e continue misturando até o queijo derreter completamente, formando um molho consistente. Desligue o fogo e reserve.

### ***Montagem***

Em uma assadeira, coloque um pouco de molho de tomate no fundo com um pouco de azeite. Coloque uma camada de massa, adicione 1 colher de sopa do molho de queijo apenas para umedecer, acrescente carne moída e espalhe pequenas colheradas de molho de queijos sobre a carne.

PRINCIPAL

# LASANHA À BOLONHESA



## MODO DE PREPARO

Salpique queijo parmesão entre as camadas, dividindo a quantidade, deixando um pouco para a camada final. Coloque mais uma camada de massa e repita o processo até fazer 3 camadas de carne. Finalize com mais massa, molho de tomate e bastante queijo parmesão. Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Após esse tempo, retire o papel alumínio e deixe mais alguns minutos no forno para dourar, se necessário.

### **Finalização**

Sirva a lasanha em pedaços de aproximadamente 10 cm x 7 cm, posicionados no centro do prato. Se desejar, adicione uma ou duas folhas de manjerição fresco sobre a lasanha. Monte 2 pratos iguais e, caso possível, aqueça os pratos em água quente para que a lasanha se mantenha quente por mais tempo. Evite usar o micro-ondas, pois a borda dourada pode perder a textura.



SOBREMESA

# PANACOTA



## INGREDIENTES

### *Panacota*

Creme de leite .....	500ml
Leite integral .....	250ml
Gelatina incolor .....	12g
Água .....	2 col. (sopa)
Fava de baunilha .....	2 und
Açúcar .....	100g

### *Calda de frutas vermelhas*

Açúcar .....	125g
Morango .....	200g
Framboesa .....	100g
Mirtilo .....	100g
Limão Siciliano .....	1 und
Água .....	se necessário



## MODO DE PREPARO

### ***Pré-peparo***

Higienize as frutas. Separe 50g de cada fruta para usar na decoração e reserve. Bata o restante das frutas com um pouco de água e reserve.

### ***Panacota***

Separe uma panela grande. Com a ajuda de uma faca, corte as favas de baunilha no sentido do comprimento e raspe todas as suas sementes. Coloque as favas, as sementes e os outros ingredientes, exceto a gelatina, na panela e leve ao fogo baixo. Cozinhe por aproximadamente 10 minutos, mexendo sem parar. Apague o fogo, retire as favas de baunilha e reserve a mistura.

Em um bowl pequeno, misture a gelatina incolor com água fria, deixe hidratar e leve ao microondas por 15 segundos. Mexa sem parar e incorpore a gelatina derretida à mistura reservada. Porcione o líquido nas taças e leve à geladeira para firmar.

### ***Calda de frutas vermelhas***

Em uma panela, coloque as frutas batidas e o açúcar. Leve ao fogo baixo e mexa de vez em quando. Deixe reduzir até que vire uma geleia cremosa. Acrescente o suco de limão e misture. Transfira para um bowl e deixe esfriar. Após esfriar, coloque sobre a panna cotta firme.

Monte 2 taças iguais. Finalize com a calda de frutas vermelhas e decore com as frutas frescas.

# Chef APRENDIZ PIMENTAS



ando  
as



nutrindo  
vínculos



cozinhando  
experiências



nutrindo  
vínculos



cozinhando  
histórias

nutrindo  
vínculos

Chef  
APRENDIZ  
Pimentas  
PROAG  
ICMS  
lopes comgos  
supermercados  
TUDO VIRA  
CULT  
SP  
SÃO PAULO  
GOVERNO  
DO ESTADO

Chef  
APRENDIZ  
Pimentas  
PROAG  
ICMS  
lopes comgos  
supermercados  
TUDO VIRA  
CULT  
SP  
SÃO PAULO  
GOVERNO  
DO ESTADO

Carlos  
Chef  
APRENDIZ  
Pimentas  
PROAG  
ICMS  
lopes comgos  
supermercados  
TUDO VIRA  
CULT  
SP  
SÃO PAULO  
GOVERNO  
DO ESTADO

Chef  
APRENDIZ  
Pimentas  
PROAG  
ICMS  
lopes comgos  
supermercados  
TUDO VIRA  
CULT  
SP

GRUPO 4

# cozinha mineira



Carlos



Elizangela



Maria José



Sandra

ENTRADA

# PASTELZINHO DE ANGU



## INGREDIENTES

### Massa

Água .....	480ml
Sal .....	10g
Manteiga .....	20g
Fubá .....	240g
Polvilho azedo .....	36g
Fermento em pó .....	5g
Gema de ovo .....	1 und
Óleo para fritura .....	2L

### Recheio

Carne moída .....	300g
Dentes de alho .....	4 und
Azeitona verde picada .....	50g
Óleo .....	26ml
Água .....	120ml
Pimenta-do-reino .....	a gosto
Orégano .....	a gosto
Salsinha .....	a gosto
Sal .....	a gosto
Mussarela ralada .....	120g

### Vinagrete

Repolho .....	1 und
Cebola .....	2 und
Tomate .....	3 und



## MODO DE PREPARO

### ***Pré-peparo***

Em uma panela, coloque a água, o sal e a manteiga. Deixe no fogo até começar a ferver. Desligue o fogo e acrescente o fubá, mexendo rapidamente até ficar homogêneo. Ligue o fogo novamente e cozinhe por aproximadamente 4 minutos, até que a massa esteja bem cozida e desgrude do fundo da panela.

### ***Preparo***

Transfira a massa para uma tigela grande e adicione o polvilho azedo e o fermento químico. Misture bem com uma espátula. Em seguida, acrescente a gema na massa e mexa novamente.

Coloque a massa sobre a bancada e sove bem até que fique lisa e uniforme. Após sovar, envolva a massa com plástico filme para que ela não resseque. Com a massa pronta e lisa, unte a bancada com um fio de óleo.

Pegue um pedaço de massa, abra com um rolo e use um cortador para dar o formato desejado. Recheie com o recheio de sua preferência, feche e aperte bem as bordinhas.

Frite os pastéis no óleo quente até ficarem dourados e crocantes.

PRINCIPAL

# FRANGO COM QUIABO E ANGU



## INGREDIENTES

### *Frango com quiabo*

Cebola .....	2 und
Dentes de alho .....	3 und
Tomates .....	3 und
Pimentão amarelo .....	1 und
Quiabos .....	250g
Sobrecoxa de frango .....	6 und
Limão .....	4 und
Cominho .....	a gosto
Colorau .....	a gosto
Azeite .....	a gosto
Sal .....	a gosto
Pimenta-do-reino .....	a gosto
Coentro .....	1 mç

### *Angu*

Cebola .....	1 und
Dente de alho .....	2 und
Fubá .....	1 xíc. (chá)
Sal .....	a gosto
Água .....	1L
Manteiga .....	2 col. (sopa)



## MODO DE PREPARO

### ***Frango com quiabo***

Primeiro, pegue uma tigela grande e coloque as sobrecoxas de frango. Tempere com o cominho, o colorau, 2 colheres de sal, pimenta-do-reino a gosto e o suco de 1 limão. Misture tudo muito bem e deixe marinando por 15 minutos. Enquanto o frango está marinando, você pode preparar os outros ingredientes. Comece descascando e picando a cebola bem fininha e o alho em tirinhas (chiffonade). Depois, lave o pimentão e o tomate, corte-os ao meio no sentido do comprimento, tire as sementes e corte-os em cubos pequenos (1 cm de pimentão e 0,5 cm de tomate).

Lave os quiabos, seque bem e corte-os em três pedaços diagonais, descartando as extremidades. Regue os quiabos com o suco de 1 limão.

Agora, em uma panela grande, coloque 1 colher de azeite e leve ao fogo médio. Coloque as sobrecoxas de frango para dourar e depois reserve-as. Na mesma panela, adicione a cebola e o tomate picado, tempere com uma pitada de sal e refogue, pressionando os ingredientes com uma espátula até formar uma pastinha. Junte o pimentão picado e continue refogando. Depois, adicione o alho e mexa bem. Coloque um pouco de água na panela e raspe o fundo para soltar os temperos.

PRINCIPAL

# FRANGO COM QUIABO E ANGU



## MODO DE PREPARO

Acrescente o caldo da marinada e adicione mais água até cobrir as sobrecoxas de frango. Deixe cozinhar por cerca de 25 minutos com a tampa entreaberta, em fogo médio, até o frango ficar bem macio. Quando os 25 minutos passarem, adicione os quiabos cortados e cozinhe por mais 5 minutos, até os quiabos ficarem levemente macios e o caldo bem incorporado. Finalize com coentro picadinho por cima.

### **Angu**

Para o angu, comece picando a cebola e o alho em tirinhas (julienne). Coloque o fubá em um pouco de caldo para dissolver e hidratar.

Em uma panela, coloque a manteiga e deixe derreter. Quando a manteiga estiver derretida, adicione a cebola e o alho e deixe dourar. Em seguida, coloque metade da água na panela e espere ferver. Quando ferver, adicione o fubá dissolvido e mexa bem com uma espátula ou um fouet (batedor de arame). Cozinhe por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando, até o angu ficar bem cremoso.



SOBREMESA

# PUDIM DE QUEIJO COM CALDA DE GOIABADA



## INGREDIENTES

### *Pudim de queijo*

Leite condensado .....	395g
Requeijão cremoso .....	200g
Queijo meia-cura .....	150g
Leite .....	400g
Ovos .....	3 und
Manteiga (para untar) .....	quanto necessário
Açúcar (para untar) .....	quanto necessário
Água (banho-maria) .....	quanto necessário

### *Calda de goiabada*

Goiabada lisa .....	300g
Água fervente .....	100g



## MODO DE PREPARO

### ***Pudim de queijo***

Comece colocando no liquidificador o leite, os ovos, o leite condensado, o queijo e o requeijão cremoso. Bata tudo por uns 2 minutos ou até a mistura ficar bem lisinha e sem pedaços. Em seguida, unte uma forma redonda com manteiga e polvilhe um pouco de açúcar. Coloque essa forma dentro de uma forma maior, quadrada, e adicione água quente na forma grande até a água cobrir um pouco das laterais da forma menor. Leve a forma ao forno e asse em fogo médio por cerca de 50 minutos ou até o pudim estar bem firme.

Quando estiver pronto, retire do forno e deixe esfriar completamente na geladeira.

### ***Calda de goiabada***

Corte a goiabada em pedaços pequenos e coloque numa panela. Adicione a água fervente e mexa de vez em quando até a goiabada derreter por completo. Desligue o fogo, espere esfriar um pouco e coe para tirar as sementes e reserve a calda. Deixe esfriar um pouco e depois cubra o pudim com essa calda.

Quando o pudim estiver bem frio e com a calda em cima, é só desenformar com cuidado e servir!

MASTER

OURO



comgas

APOIO



REALIZAÇÃO

