



E-book de **Receitas** 2023

As receitas do concurso para
você saborear!



O Savegnago combina com o quê?

Com novas receitas para você experimentar!
O Savegnago voltou com o delicioso Concurso
Culinário Tá Combinado em 2023.

E isso significa mais pratos e sabores novos,
para todos os gostos. Que tal prová-los?

Nosso E-book traz todas as receitas
selecionadas para o Concurso, com fotos
e instruções para você fazer em casa.

Então, mão na massa.
Escolha as receitas, experimente e bom
apetite!

E-book de
Receitas
2023



Índice

Grande final

- Bacalhau com massa fresca de pimentão 7
- Blanquette de Bacalhau 10
- Bacalhau com purê bordô 13
- Bacalhau Confitado com batatas douradas e limonete especial 16
- Moqueca de Bacalhau, acompanhada de arroz ao Alho Poró e Pirão • Abraço de Vinho Tinto 18

Noite do Chef

- Morango dos Deuses 21
- Arroz de inverno com pinhão 23
- Carbonara do Sertão 25
- Creme de Bacuri com terra de amendoim e coco 27
- Dobradinha Paulista 29
- Barriga de Porco Assada com Goiabada e Cachaça e Aligot de Mandioca 31
- Macarrão Arretado com Meio da Asa Assada e Salada de Couve, Tomate Cereja e Coração do Queijo Parmesão 33
- Vieira Verde 37
- Risoto de arroz vermelho com coco 39
- Filé mignon com purê de couve flor, espinafre e batatas assadas ao molho ponzu e azeite de salsinha 41
- Abraço de Vinho Tinto 44
- Bife Wellington 46

Índice

Almoço em família

- Feijoada Light 49
- Maionese do amor de mãe Maionese de Legumes 50
- Quiche de alho poró e bacon 52
- Coração de Alcatra com Fonduta de Queijo 55
- Bolo trufado branco e Preto 57
- Arroz cremoso e panqueca de rúcula e camarão ao molho gorgonzola 58
- Nhocão de frango cremoso com farofinha de parmesão 60
- Chorizo ao Molho Pesto 62
- Muquequinha da Paula 64
- Salpicão da Roça 66
- Corte suíno defumado em calda agridoce de laranja e mel 68
- Ravioli de pizza ao sugo 70

Jantar Romântico

- Risotto de gorgonzola com pera caramelizada 73
- Torta Chocomelo 74
- Jardim do Amor; Brownie & Brigadeiro de Pistache 76
- Risoto de camarão com vinho branco 78
- Nova Pavlova (2 Porções) 81
- Bacalhau Brasil 83
- Torta Brownie 86
- Salmão napolitano no molho 4 queijos 88
- Massa artesanal de espinafre ao molho bechamel e parmesão 90
- Risoto de filé mignon com aspargos e presunto parma 93
- Risoto Marguerita com Coxa de Frango Lollipop 96
- Tornado ao vinho tinto com pétalas de cebola e purê de mandioquinha 98

Índice

Noite com amigos

- **Lazanha Roll** 103
- **Involtini de frango em cream cheese e limão siciliano** 105
- **Escondidinho de fraldinha com entradinha e sobremesa para uma noite entre amigos** 108
- **Frango supremo** 111
- **Choripan mineiro** 113
- **Bruschetta com Baingan Bharta** 115
- **Charuto de Couve com carne seca e acompanhado com molho de mostarda e mel** 117
- **Macarrão Três Queijos com cogumelos** 119
- **Coxinha suprema** 121
- **Hambúrguer matador de fome** 123
- **Casquinha de Siri da vó Cleide** 125
- **Frango truckado** 127

Dia das Mães

- **Polenta cremosa dois queijos com sobrecoxa de frango** 130
- **Purê frio de mandioquinha com limão siciliano** 132
- **Arroz cremoso com camarão e Farofa de castanha e bacon caramelizado no gengibre** 133
- **Tornedor ao molho de Cognac com cebolinhas. Talharim ao molho pesto** 135
- **Rocambole de Frango com Bacon da Mamãe** 138
- **La Matriciana da Mama** 141
- **Frango Cordon Bleu com arroz de açafrão** 143
- **Missô lamen** 145
- **Bolo Chifon** 149
- **Bolinho de mandioca recheado com carne moída** ... 151
- **Rondelli de massa fresca recheado com ricota, espinafre e nozes ao molho bechamel** 153
- **Frango cremoso** 157



5 Receitas finalistas



1

RECEITA
CAMPEÃ
2023



Bacalhau com massa fresca de pimentão

Ariel Mathias Menino, de Cosmópolis

Ingredientes:

Para o papillote de bacalhau:

- 4 lombos de bacalhau dessalgado Gadus Morhua
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola
- 1 cabeça de alho
- Ervas frescas (alecrim, louro, tomilho e manjericão)
- 1 pimenta dedo de moça
- 100 g de azeitona preta
- 1 limão siciliano
- 1 LT de azeite Gallo
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto



1

**RECEITA
CAMPEÃ
2023**



Bacalhau com massa fresca de pimentão

Ariel Mathias Menino, de Cosmópolis

Para a massa fresca de pimentão:

- 600 g de trigo Adria
- 3 ovos Mantiqueira
- 50 ml de água
- Sal
- 100 g de lascas de amêndoas

Extrato:

- 2 pimentões vermelhos
- Sal
- Água

Para a manteiga de ervas:

- 100 g de manteiga sem sal Président
- Ervas frescas a gosto
- Sal

Para o pó de azeitona preta:

- 100 g de azeitona preta

Modo de preparo:

1- Do papillote de bacalhau: Comece lavando os lombos e secando com um papel toalha, se necessário, tire pele e espinhos, depois reserve;

2- Com um papel alumínio, faça 4 retângulos com bordas altas. Corte todos os vegetais em rodela finas e divida entre os retângulos, acrescente um ramo de cada erva fresca no bacalhau, 1/4 da pimenta sem caroço e cubra com azeite. Finalize com sal e pimenta do reino e feche as bordas dos retângulos, fazendo com que fique totalmente vedado. Depois asse a 200° por 40 minutos.

Da manteiga de ervas:

Reserve a manteiga em temperatura ambiente e aguarde até que ela fique em ponto de pomada, enquanto isso pique as ervas bem fininhas. Misture todos os ingredientes e faça uma espécie de bastão no papel film, volte para a geladeira até que fique firme novamente e reserve.



1

**RECEITA
CAMPEÃ
2023**



Bacalhau com massa fresca de pimentão

Ariel Mathias Menino, de Cosmópolis

Da massa fresca de pimentão:

1- Comece fazendo o extrato de pimentão. Coloque os pimentões em chama alta e deixe queimar, após isso lave em água corrente e retire toda a casca, corte em cubos e reserve;

2-Em uma panela aqueça água com sal e quando ferver adicione os pimentões e cozinhe por 5 minutos. Coe e bata no liquidificador com um pouco da água do cozimento até virar uma pasta. Passe na peneira para que fique bem liso e dar ponto na massa;

3- Em uma tigela, coloque os ovos, a água, o extrato de pimentão e um pouquinho de sal e misture bem. Vai adicionando o trigo aos poucos até ficar uma massa lisa e homogênea, em seguida abra em cilindro de massa e corte em fatias finas;

4- Deixe a massa descansar por 30 minutos e cozinhe em água fervendo com sal, até ficar al dente. Aqueça uma frigideira, coloque a manteiga de ervas e salteie o macarrão. Finalize com lascas de amêndoas.

Do pó de azeitonas frescas:

Retire os caroços de azeitona e leve ao forno em fogo baixo até que fiquem secas e desidratadas. Após isso, bata em um mixer até virar um pó, depois passe pela peneira e reserve.

Montagem do prato:

Com um pegador, pegue o macarrão e faça uma espécie de montanha no prato, coloque o lombo de bacalhau em cima, regue com o próprio azeite usado para assá-lo e finalize com o pó de azeitona preta.



2

Blanquette de Bacalhau

Anastasia Nazarova, de Rio Claro

Ingredientes:

Para o caldo de legumes:

- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 3 alhos-porós brancos
- 2 cenouras
- 200gr de cogumelos paris
- 1 buquê garni
- 15g de manteiga

Para o peixe e camarão:

- 800gr de bacalhau
- 200g de camarão

Para o molho:

- 200 ml. de vinho branco
- 50 ml. de caldo de peixe
- 15g de farinha de trigo
- 15g de manteiga
- 200 g de creme de leite fresco
- 2 gemas de ovo
- 0,5 limão (suco)
- sal e pimenta a gosto



2

Blanquette de Bacalhau

Anastasia Nazarova, de Rio Claro

Para o arroz:

- 1 xícara de arroz
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 2 e 1/2 de água
- 1 colher de sopa de óleo

Modo de preparo:

Dos legumes:

1- Descasque as cenouras, a cebola e os dentes de alho. Limpe o alho-poró, o aipo e os cogumelos. Após isso, corte a cebola, as cenouras, o alho e os cogumelos;

2- Em uma panela, derreta a manteiga e acrescente os anéis de cebola. Frite até a cebola ficar transparente. Tenha cuidado, as cebolas não devem colorir;

3- Em seguida, adicione o dente de alho esmagado. Regue com o vinho branco e água. Ajuste com sal se necessário. Adicione o bouquet garni;

4- Cozinhe os cogumelos separadamente em um pouco de manteiga;

5- Cozinhe as cenouras por 20 minutos. Após 10 minutos, adicione o alho-poró. Quando todos os legumes estiverem cozidos, recolha-os com uma escumadeira. Reserve-os em um prato separado.

Do peixe e camarão:

Limpe o peixe e o camarão se necessário. Corte o peixe em cubos de 2,5 a 3 cm. Cozinhe no caldo por aproximadamente 3 min. Tire do caldo e reserve.



2

Blanquette de Bacalhau

Anastasia Nazarova, de Rio Claro

Do molho:

- 1- Retire o bouquet garni do caldo e coe o caldo. Reduza até obter 300 ml de caldo concentrado;
- 2- Em uma caçarola, derreta a manteiga e acrescente a farinha peneirada. Misture até obter uma mistura homogênea. Adicione um pouco de caldo e misture. Adicione aos poucos o restante do caldo;
- 3- Enquanto isso, misture o creme com a gema de ovo em um recipiente separado. Quando a preparação estiver suficientemente espessa, adicione a mistura de natas/gemas e o sumo de limão;
- 4- Quando o molho estiver quente e homogêneo, acrescente os legumes, o peixe e os camarões para aquecê-los. Aqueça por 2 a 5 minutos em fogo baixo, mexendo delicadamente para que a mistura aqueça adequadamente;
- 5- Então, é só montar o prato e servir com arroz preto!



3

Bacalhau com purê bordô

Diego Crisostomo Buonafina, de Paulínia



Ingredientes:

Para o risoto:

- 1 kg Lombo de bacalhau dessalgado
- 2 Limões sicilianos
- Queijo parmesão 100g
- Manteiga com sal tablete 200g
- 4 cabeças de alho
- 1 Maço de Cheiro Verde
- 1 Maço Alecrim
- Pimenta do Reino 15g
- Farinha de rosca 500g
- Azeite português extra virgem 500ml
- Castanha de caju triturada 150g
- Leite integral zero lactose 1L
- 600g batata doce rosada comum
- 700g beterraba



3

Bacalhau com purê bordô

Diego Crisostomo Buonafina, de Paulínia

Modo de Preparo:

Do purê bordô:

- 1- Em uma panela com água fervente adicione 600g de batata doce comum cortada em rodela e deixe cozer até ficar ao dente;
- 2- Adicione em uma panela 500g de beterraba com água fervente e deixe cozinhar até ficar ao dente;
- 3- Adicione a batata doce cozida e descascada juntamente com a beterraba cozida e descascada em um liquidificador ou processador e bata até ficar em uma consistência homogênea;
- 4- Coloque o purê processado no liquidificador em uma panela com fogo baixo, adicione 100ml de leite integral da marca Italcac, 1 colher de sopa de manteiga gelada da marca President, 50g de queijo parmesão ralado da marca Vigor e 2 pitadas de sal, desligue o fogo e continue mexendo até o seu purê ficar cremoso e homogêneo.

Da posta de bacalhau:

Em uma panela com água quente (evite deixar a água ferver), adicione 1kg de postas/ lombo de bacalhau dessalgado e deixe cozinhar por 10 minutos a fogo baixo. Retire o bacalhau cozido e coloque em uma travessa ou forma, retire as espinhas e na sequência adicione o azeite extra virgem da marca Gallo até cobrir metade da posta de bacalhau, na sequência coloque o alecrim e 4 dentes de alhos amassados, pimenta do reino a gosto, adicione também o suco de meio limão siciliano por cima das postas de bacalhau, e por fim adicione a pasta de limão siciliano amanteigada e leve ao forno por 15 minutos.



3

Bacalhau com purê bondô

Diego Crisostomo Buonafina, de Paulínia

Da pasta de limão siciliano:

Em uma tigela adicione 4 colheres de sopa de manteiga da marca President, adicione o suco de 1,5 limão siciliano, uma colher de sopa de queijo parmesão ralado da marca Vigor, 1 cabeça de alho espremida, 10g de salsinha picada, uma pitada de sal e 3 colheres de sopa de farinha de rosca da marca Yoki.

Montagem do prato:

Adicione o seu purê em um prato de forma harmoniosa e na sequência coloque a sua posta de bacalhau, finalize o seu prato colocando castanhas de caju trituradas por cima do seu purê juntamente com as folhas de alecrim e bom apetite



4

Bacalhau Confitado com batatas douradas e limonete especial

Léia Nagayoshi, de Campinas

Ingredientes:

- Batatas - 6 unidades
- Alecrim desidratado - 1 colher de chá
- Tomilho desidratado - 1 colher de chá
- Aji no moto - 1 colher de café
- Mussarela - 6 fatias
- Tomates - 2 unidades
- Cebola - 1/3 de uma cebola inteira
- Azeitonas - 4 unidades
- Cebolinha e salsinha a gosto
- 1 livro de azeite
- Alho
- Limão



4

Bacalhau Confitado com batatas douradas e limonete especial

Léia Nagayoshi, de Campinas

Modo de preparo:

Do bacalhau confitado:

Em uma panela coloque 1 litro de azeite, 2 dentes de alho amassados, alecrim e tomilho. Quando o azeite estiver morno adicione os pedaços do lombo de bacalhau e deixe cozinhar em fogo baixo sem que o azeite levante fervura por cerca de 15 minutos. Após este tempo, apague, tire o bacalhau do azeite e reserve.

Dos torrões de batata gratinados:

Em uma panela com água e sal coloque as batatas descascadas e cortadas em quadrados até ficarem macias, escorra a água e em uma frigideira com o azeite que confitou o bacalhau, doure bem as cebolas cortadas fininhas e as batatas. Quando estiverem douradas coloque as fatias de queijo e leve ao forno para gratinar.

Da limonete especial:

Pique os tomates e a cebola bem pequenos e tempere com , limão , azeite, um pouquinho de sal, aji-no-moto e reserve.

Montagem do prato:

Monte o prato com as batatas gratinas, pedaços do lombo de bacalhau, o limonete e, por fim, acrescente pedaços de azeitona preta, cebolinha e salsinha salpicadas sobre o prato.



5

Moqueca de Bacalhau, acompanhada de arroz ao Alho Poró e Pinão

Ricardo Cintra Coelho Filho, de Franca



Ingredientes:

- 1kg de Lombo de bacalhau dessalgado
- 1 pimentão verde
- 800g batata miuda
- 500ml de azeite gallo
- 150g azeitonas gallo sem caroço
- 35g caldo Knorr legumes
- 600g tomate italiano
- 400g cebola
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca torrada
- 6 dentes de alho
- 1 alho poró
- 2 molho tomate heinz
- 2 leite de coco sococo
- 1 maço de cebolinha
- Pimenta Biquinho, salsinha, tomate cereja, a gosto para decoração



5

Moqueca de Bacalhau, acompanhada de arroz ao Alho Poró e Pirão

Claudineia Alves da Fonseca, de Sumaré

Modo de Preparo:

Da moqueca de bacalhau:

- 1- Leve ao fogo uma panela com o azeite, alho, cebola e deixe refogar por 3min. Após isso, adicione os ingredientes fazendo camadas, na seguinte ordem: primeiro o tomate, em seguida o pimentão e o bacalhau, logo após repita as camadas de tomate e pimentão. Para finalizar adicione o molho de tomate, cebolinha picada e a pimenta biquinho;
- 2- Tampe até que comece a ferver, assim que ferver adicione o leite de coco e o sal, tampe novamente e deixe no fogo até que cozinhe todos ingredientes;
- 3- Em outra panela, coloque as batatas descascadas para cozinhar na água com caldo knorr, até que o garfo consiga enfiar facilmente nelas. Quando cozidas, escorra a água e despeje as batatas na panela com o preparo do bacalhau;
- 4- Deixe todo o preparo no fogo por aproximadamente 15min.

Do pirão:

Pegue parte do caldo da Moqueca e peneire em uma panela. Adicione farinha de mandioca e misture no fogo baixo até que cozinhe. Por último, pegue um pedaço do bacalhau, desfie sobre o pirão e misture.

Do arroz ao alho poró:

Em uma panela adicione o óleo e em seguida o alho. Frite o alho até que ele solte o aroma, em seguida adicione o alho poró picado em rodela e o arroz, refogando por 3min. Em seguida, adicione água fervente e sal, deixe em fogo médio até que o arroz seque e esteja pronto.

Montagem do prato:

Monte seu prato com porções generosas, decorando com tomate cereja, azeitona, cebolinha e salsinha.





Receita finalista + 11 pratos



1

Morango dos Deuses

Ricardo Cintra Coelho Filho, de Franca

Ingredientes:

Creme branco:

- 1 Leite condensado Italcac
- 1 Creme de leite italcac
- 1 colher de sopa de Margarina Vigor
- 25g Chocolate Galak Nestlé

Ganache ao leite:

- ½ Creme de leite Italcac
- 250g Chocolate Nestlé ao leite

Montagem e decoração:

- Morango higienizados
- Flores para decoração

Modo de preparo:

Creme branco:

Coloque em uma panela o leite condensado, creme de leite, Galak Nestlé e a margarina. Leve ao fogo médio, mexa até engrossar e dar uma leve desgrudada do fundo da panela. Despeje em um recipiente de vidro, e reserve até que esfrie.



1

Morango dos Deuses

Ricardo Cintra Coelho Filho, de Franca

Ganache ao leite:

Coloque no micro-ondas o chocolate, coloque de 30 em 30 segundos, sempre mexendo. Após o chocolate derretido, adicione o creme de leite e misture. Ficando uma mistura homogênea, deixe em repouso por 20 minutos.

Montagem:

Coloque no fundo da taça o ganache, em seguida morangos picados e finalize com o creme branco. Em cima, decore com morangos, flores e confeitos de sua preferência!



2

Arroz de inverno com pinhão

Gustavo Duenhas Lopes, de Campinas

Ingredientes:

- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de alhos picados
- 3 colheres (sopa) azeite
- 1 xícara (chá) Linguiça fininha Calabresa
- 1 xícara (chá) Bacon picado
- 1 xícara (chá) Pinhão cozido e fatiado
- 2 xícaras (chá) Arroz
- 6 xícaras (chá) água fervente
- 1 Tablete caldo de bacon
- Sal a gosto
- Páprica defumada a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Salsinha picada
- Queijo parmesão ralado



2

Arroz de inverno com pinhão

Gustavo Duenhas Lopes, de Campinas

Modo de preparo:

- 1 Em uma panela ferva a água e adicione o tablete de caldo de bacon;
- 2 Em outra panela refogue o bacon e a linguiça no azeite;
- 3 Junte a cebola, o alho e o pinhão e deixe refogar;
- 4 Adicione o arroz, páprica defumada, pimenta do reino e a água; corrija o sal e tampe a panela;
- 5 Quando estiver cozido tempere com o cheiro verde a gosto e com o queijo parmesão ralado;

Sugestão do cheff para o empratamento:

Com a ajuda de um mixer bata 4 colheres de azeite com um pouco de salsinha e decore.



3

Carbonara do Sertão

Pâmela Talita da Silva, de Sertãozinho

E-book de
Receitas
2023

Ingredientes:

Para o risoto:

- 8 gemas de ovo Mantiqueira
- 400g de bacon Seara
- 300g de queijo tipo parmesão Presidente
- Azeite de oliva extra virgem Gallo
- 400g de Macarrão Tagliatelle
- Cheiro verde e tempero a gosto



3

Carbonara do Sertão

Pâmela Talita da Silva, de Sertãozinho

Modo de Preparo:

Coloque 2 litros de água com um fio de azeite Gallo para ferver, após levantar fervura acrescente o macarrão e cozinhe por cerca de 8 minutos ou até que fique ao dente, reserve a água do cozimento para usar na finalização do Carbonara.

Em uma tigela misture as gemas e o queijo lentamente até formar uma pastinha e reserve.

Em outra panela coloque o bacon picado em cubos para fritar até que fique bem sequinho e reserve. Na mesma panela acrescente o macarrão, a misturinha de parmesão com gemas de ovos e mexa com o fogo desligado até que fique bem cremoso, acrescente aos poucos e de conchadas de água do cozimento do macarrão para que ajude na cremosidade, use o quanto baste. Acrescente cheiro verde e tempero a gosto.



4

Creme de Bacuri

com terra de amendoim e coco

Robertclei Silveira Campos, de Cravinhos

Ingredientes:

- 200g Bacuri
- 1/2 caixinha de Creme de leite President
- 1/2 lata de Leite condensado Nestlé
- 1 colher de Açúcar Guarani
- 50g Coco fruta ralado
- 50g Amendoim torrado sem sal
- 1 Flor comestível



4

Creme de Bacuri com terna de amendoim e coco

Robertclei Silveira Campos, de Cravinhos

Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater por 3 minutos.
Triturar o amendoim

Montagem:

Colocar coco ralado em volta do suporte onde vai a sobremesa (decoração, pode ser comida também) e colocar o amendoim triturado em cima.
Colocar o potinho de madeira encher o mesmo com creme de Bacuri, sobre ele colocar amendoim triturado e na lateral a flor comestível para finalizar.



5

Dobradinha Paulista

Claudineia Alves da Fonseca, de Sumaré



Ingredientes:

- 1kg Bucho
- 1kg Feijão branco Broto Legal
- 1 Limão
- 200g de Bacon
- 150g de Cenoura picada em rodelas
- 50g de Folha de Couve grosseiramente picada
- 2 colheres bem cheias de Coloral
- 2 colheres bem cheias de Páprica defumada
- 2 colheres Chimichurri
- 1 colher e meia rasa de Sal
- 10g Pimenta biquinho a gosto
- 10g Pimenta dedo de moça a gosto
- 50g de Coentro picado
- 4 Folhas de louro opcional
- 4 dentes de Alho picado ou amassado
- 3 colheres bem cheias de Azeite
- 1 Cebola picada
- 2 Tomate picado



5

Dobradinha Paulista

Claudineia Alves da Fonseca, de Sumaré

Modo de Preparo:

Corte o bucho em tiras tirando a gordura de cima e descarte. Coloque na panela de pressão 1 litro de água com metade de 1 limão e deixe ferver por 20 minutos. Trocar a água e repetir por 2 vezes, depois colocar mas 1 litro de água na pressão com 2 folhas de louro por 40 minutos. Reserve.

Depois em outra panela colocar 1kg de feijão com 1 litro de água, 2 folhas de louro e cozinhar por 40 minutos. Reserve.

Em uma panela coloque o azeite, adicione o bacon depois de frito, adicione a calabresa, alho para fritar, metade da cebola e tomate até dourar. Na sequência coloque o bucho já cozido e todos os condimentos, refogue bem e coloque mais 5 minutos pra ferver. Acrescente a cenoura picada e a couve, o restante do tomate e cebola picada, meio litro de água 50g de coentro. Tampe e deixe cozinhar por mais 25 minutos.

Servir com arroz branco Camil e couve refogada.



6

Barriga de Porco Assada

com Goiabada e Cachaça e Aligot de Mandioca

Verônica Diniz Hayashi, de Ribeirão Preto

Ingredientes:

- 1kg de Barriga de Porco
- 2 colheres de chá de sal
- Pimenta do reino a gosto
- Páprica picante a gosto
- 100ml de Azeite
- 1 Limão
- 100g de Goiabada
- 1/4 de xícara de Mel
- 3 dentes de Alho
- 1 Pimenta dedo de moça
- 150ml de cachaça
- 1 Cebola
- 1 Cebola roxa
- 2 ramos de Alecrim



6

Barriga de Porco Assada com Goiabada e Cachaça e Aligot de Mandioca

Verônica Diniz Hayashi, de Ribeirão Preto

Modo de preparo:

Temperar a barriga suína em uma assadeira com 1 colher de chá de sal, pimenta e páprica (a gosto), azeite, meio limão e o alecrim.

Deixar marinando por 1 hora. Cortar a goiabada em cubos pequenos, colocar em uma panela com 100ml de água e cozinhar até derreter. Colocar no processador a goiabada derretida, alho, o restante do sal, pimenta dedo de moça sem semente, mel e 1/2 limão espremido. Cortar as cebolas em pétalas e forrar a assadeira, recolocar a carne, cobrir com metade do molho de goiabada e a cachaça, forrar a assadeira com papel alumínio e levar ao forno a 160°C por 50 minutos. Retirar o papel alumínio, colocar o restante do molho de goiabada e deixar assar até que doure.

Ingredientes:

Aligot Mandioca

- 400g de Mandioca
- 100ml de Leite
- 100ml de Creme de leite
- 2 colheres de sopa de Manteiga
- Sal à gosto
- 150g de Queijo Muçarela ralado
- 100g de Queijo Canastra ralado

Modo de Preparo:

Cozinhar a mandioca até ficar macia, bater no liquidificador com o leite, creme de leite e a manteiga. Levar ao fogo e quando começar a ferver, acrescentar o queijo e misturar até incorporar.

Cortar o porco em fatias, dispor no prato ao lado do purê e as cebolas assadas. Servir com brócolis tostado no alho, azeite e manteiga na frigideira.



7

Macarrão Arretado

com Meio da Asa Assada
e Salada de Couve, Tomate
Cereja e Coração do Queijo
Parmesão

Flávio Renato Ribeiro Ragazzi, de Ribeirão Preto

Ingredientes:

- 1 maço de Couve
- Tomate cereja à vontade
- 1 cilindro de Coração do Queijo Parmesão President
- Azeite a gosto
- Suco de 1 Limão
- Sal a Gosto
- Pimenta do Reino a Gosto

Modo de preparo:

- 1- Lavar a couve e o tomate cereja
- 2- Cortar os talos da couve (reservar)
- 3- Picar a couve bem fina
- 4- Montar a salada e temperar a gosto.



Foto: Divulgação.



7

Macarrão Arretado com Meio da Asa Assada e Salada de Couve, Tomate Cerejeira e Coração do Queijo Parmesão

Flávio Renato Ribeiro Ragazzi, de Ribeirão Preto

Modo de Preparo:

Corte o bucho em tiras tirando a gordura de cima e descarte. Coloque na panela de pressão 1 litro de água com metade de 1 limão e deixe ferver por 20 minutos. Trocar a água e repetir por 2 vezes, depois colocar mas 1 litro de água na pressão com 2 folhas de louro por 40 minutos. Reserve.

Depois em outra panela colocar 1kg de feijão com 1 litro de água, 2 folhas de louro e cozinhar por 40 minutos. Reserve.

Em uma panela coloque o azeite, adicione o bacon depois de frito, adicione a calabresa, alho para fritar, metade da cebola e tomate até dourar. Na sequência coloque o bucho já cozido e todos os condimentos, refogue bem e coloque mais 5 minutos pra ferver. Acrescente a cenoura picada e a couve, o restante do tomate e cebola picada, meio litro de água 50g de coentro. Tampe e deixe cozinhar por mais 25 minutos.

Servir com arroz branco Camil e couve refogada.



7

Macarrão Arretado com Meio da Asa Assada e Salada de Couve, Tomate Cereja e Coração do Queijo Parmesão

Flávio Renato Ribeiro Ragazzi, de Ribeirão Preto

Macarrão Arretado

Ingredientes:

- 1 pacote de Macarrão Bavetti Adria
- 1 Maço de Salsinha Picada
- 2 Pimentas dedo-de-moça cortada em rodelas
- 2 dentes de alho picados
- 1 punhado do talo de couve picados (couve da salada)
- 50ml de Azeite Extra Virgem Gallo
- Sal a Gosto
- Queijo Parmesão President ralado

Modo de Preparo:

1- Em uma panela tipo caçarola, ferver 5 litros de água com sal. Após fervura, colocar 500g de macarrão tipo

Bavetti Adria até ficar “al dente”

2- Numa frigideira alta, aquecer o azeite e fritar o alho, a pimenta, o talo de couve picados.

3- Quando estiver dourando, colocar uma concha da água de macarrão para parar o processo de fritura; deixar reduzir;

4- Acrescentar o macarrão cozido ao refogado de alho, talo de couve e pimenta e a salsinha picada;

5- Colocar de 1 a 2 conchas da água do cozimento do macarrão para terminar o cozimento;

6- ajustar o sal (se preciso) e jogar um fio de azeite.



Macarrão Arretado com Meio da Asa Assada e Salada de Couve, Tomate Cereja e Coração do Queijo Parmesão

Flávio Renato Ribeiro Ragazzi, de Ribeirão Preto

Meio da Asa Assado

Ingredientes:

- 1 pacote de Meio da Asa de Frango
- Orgânico Seara
- Sal a Gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 xícara de café de vinagre ou limão

Modo de Preparo:

Temperar o meio da asa de frango Seara com sal, pimenta e vinagre (ou limão);
Deixar marinando por pelo menos 30 minutos;
Assar na Air Fryer por 30 minutos a 180 graus (virando a cada 10 minutos)

Montagem do prato:

Disponer o macarrão em metade do prato;
Colocar Coração do queijo parmesão President ralado por cima;
Na outra metade do prato, dispor a quantidade de meio da asa assado Seara;
Servir com a salada.



8

Vieira Verde

Natalia Maria Neves Siqueira, de Americana

Ingredientes:

- Manteiga President
- Azeite Gallo
- Ervilha Seara
- 1L de Água
- 1 colher de sopa de Sal grosso
- 300g de Ervilhas

Cozinha, escorre e leva pro liquidificador com:

- 100g de Manteiga
- Suco de 1/2 Limão siciliano
- 1/2 maço de Hortelã
- Sal fino e pimenta-do-reino
- Azeite



8

Vieira Verde

Natalia Maria Neves Siqueira, de Americana

Reserva

Reservar 1/3 da ervilha cozida para adicionar ao prosciutto

- 100g de Prosciutto picado tirinha frita e entra com
- 1 Cebola roxa pequena
- Ervilha cozida
- Sal
- Suco de 1/2 limão siciliano

Reserva

- 5 ou 6 Vieiras
- Sal de parrilla
- Azeite
- 80g de Manteiga

Após selado, coloca sobre papel toalha

Montagem:

- Cama de purê de ervilha
- Prosciutto frito com ervilhas
- Vieiras
- Folhas de hortelã
- Raspas de limão siciliano



9

Risoto de arroz Vermelho com COCO

Fernanda Martínez Orteiro, de Ribeirão Preto

E-book de
Receitas
2023

Ingredientes: Para o risoto:

- 1 xícara (chá) de Arroz vermelho BROTO LEGAL
- 2 xícaras (chá) de Água
- ½ Cebola
- 1 colher (sopa) de Azeite GALLO
- ½ colher (chá) de Sal
- ½ colher (chá) de Cúrcuma em pó
- ½ colher (chá) de Gengibre em pó
- 500g Carne seca cozida e desfiada
- 200ml de leite de coco
- 200g Queijo parmesão PRESIDENT
- 200g de Abóbora cabotiá picada
- 50g Coco ralado.



9

Risoto de arroz vermelho com coco

Fernanda Martínez Orteiro, de Ribeirão Preto

Modo de Preparo:

Tempere a cabotiá com gengibre, cúrcuma, sal, azeite e o coco ralado. Colocar para assar por 15 minutos ou até ficar dourado (pode ser forno ou airfryer). Descasque e pique fino a cebola. Numa chaleira, leve um pouco mais de 2 xícaras (chá) de água ao fogo baixo para ferver.

Em uma panela de pressão coloque o azeite, acrescente a cebola picada e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Acrescente o arroz (não é preciso lavar antes de cozinhar), a cúrcuma e o gengibre, e mexa bem por cerca de 1 minuto para envolver todos os grãos com o azeite.

Meça 2 xícaras (chá) da água fervente e regue o arroz. Tempere com o sal, tampe a panela.

Assim que pegar pressão, abaixar o fogo e contar 15 minutos, desligar a panela e aguardar a pressão sair.

Abrir a panela juntar a carne seca desfiada, o leite de coco e o queijo parmesão. Emprestar e colocar a cabotiá.



10

filé mignon com purê de couve flor, espinafre e batatas assadas ao molho ponzu e azeite de salsinha

Guilherme Vontobel, de São Carlos

Ingredientes:

- Purê de couve flor
- 1 cabeça de Couve flor
- 100ml Creme de leite fresco
- 100g Manteiga President
- 5g Goma xantana
- Sal a gosto

Modo de preparo:

ferver a couve flor por 15 minutos e descartar a água. Em um processador adicionar a couve flor, manteiga, creme de leite, goma xantana e sal a gosto. Processar por 5 minutos até obter um purê liso.



filé mignon com purê de couve flor, espinafre e batatas assadas ao molho ponzu e azeite de salsinha

Guilherme Vontobel, de São Carlos

Ingredientes:

- Batatas assadas
- 500g Batatas asterix
- 10g Bicarbonato de sódio
- 100ml Azeite Gallo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

descascar e cortar as Batatas em cubos de 2 cm. Cozinhar em água com bicarbonato de sódio e sal até que estejam tenras. Escorrer a água e adicionar sal e azeite às batatas. Levar ao forno pré aquecido a 200°C em forma rasa por 45 minutos.

Molho ponzu:

- 100ml Shoyu
- 100ml Suco de limão
- 50g Manteiga President

Modo de preparo:

em uma panela adicionar o shoyu e o suco de limão e reduzir pela metade. Abaixar o fogo e adicionar a manteiga gelada em cubos. Mexer até incorporar.

Azeite de salsinha:

- 1 maço Salsinha
- 200ml Azeite Gallo

Modo de preparo: adicionar os ingredientes em um liquidificador e bater por 5 minutos em velocidade alta.



filé mignon com purê de couve flor, espinafre e batatas assadas ao molho ponzu e azeite de salsinha

Guilherme Vontobel, de São Carlos

Espinafre:

- 1 maço de Espinafre
- Sal a gosto

Modo de preparo: cortar as pontas de um talo de espinafre e cozinhá-las em água por 5 minutos, temperar com sal a gosto.

Medalhão de filé mignon:

- 1 peça de Filé Mignon Friboi
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Limpar a peça de filé mignon e cortar porções de 200g da parte central da peça. As pontas da peça podem ser usadas para outros preparos. Enrolar em plástico filme bem apertado e amarrar as pontas. Cozinhar a carne por 1h30 a 53°C em um termo circulador. Retirar do plástico filme e selar a carne em frigideira quente em todos os lados.

Deixar descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortar.

Finalização e montagem do prato: com a parte de trás de uma colher de sopa fazer um risco de purê de couve flor no meio do prato. Fazer 3 montinhos de batatas assadas ao longo do risco, se necessário colocar um pouco de purê na base para sustentação. Cortar o filé mignon em 3 pedaços de tamanhos iguais e apoiá-los nas batatas. Adicionar o molho ponzu na base de cada pedaço de carne. Adicionar o espinafre cozido e gotejar o azeite de salsinha ao redor do prato.



11

Abraço de Vinho Tinto

Julia de Carvalho Voltani Boaes, de Campinas

E-book de
Receitas
2023

Ingredientes:

Para o risoto

- 1 Cebola picada
- 2 dentes de Alho picados
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva
- 1 xícara de Arroz arbóreo
- 1 xícara de Vinho tinto seco
- 3 xícaras de Caldo de legumes
- 1 colher de sopa de Manteiga
- 1/2 xícara de Queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para decorar



Abraço de Vinho Tinto

Julia de Carvalho Voltani Boaes, de Campinas

Modo de preparo:

Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue até que fiquem macios, cerca de 5 minutos.

Adicione o arroz e mexa bem para que fique envolvido no azeite. Refogue por cerca de 2 minutos, até que os grãos de arroz fiquem levemente translúcidos.

Adicione o vinho tinto e mexa bem. Deixe cozinhar até que o vinho seja quase completamente absorvido pelo arroz.

Adicione 1 xícara de caldo de legumes quente e mexa bem. Deixe cozinhar até que a maior parte do líquido tenha sido absorvido pelo arroz, mexendo ocasionalmente.

Continue adicionando o caldo de legumes, 1 xícara de cada vez, e mexendo até que o arroz fique cozido e cremoso. Isso deve levar cerca de 20 a 25 minutos. Quando o risoto estiver quase pronto, adicione a manteiga e o queijo parmesão ralado. Mexa bem para incorporar.

Tempere o risoto com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Sirva o risoto quente, decorado com salsinha picada.



12

Bife Wellington

Wesley José Berdu, de Franca

Ingredientes:

- 500g de Filé Mignon em um pedaço
- 100g de Presunto cozido Seara
- 150g de Queijo prato Itambé
- 50g de Manteiga Président
- 1 dente de Alho
- 1 galho Alecrim
- Sal
- Pimenta do reino
- 200g de Massa folhada
- 1 Gema de ovo



Bife Wellington

Wesley José Berdu, de Franca

Ingredientes:

Tempere o filé com sal e pimenta do reino à gosto.

Em uma frigideira bem quente coloque a manteiga Président o alho amassado e o galho de alecrim.

Depois sele o filé mignon de todos os lados, após selar o filé enrole em um papel filme e deixe descansar na geladeira por 30 minutos.

Envolva o filé com o presunto cozido seara e o queijo prato Itambé, abra a massa folhada e enrole o filé.

Após enrolar a massa pincele a mesma com a gema de ovo.

Pré-aqueça o forno a 180 graus e leve ao forno para assar de 20 a 25 minutos, até ficar bem dourado.





Receita finalista + 11 pratos



1

Feijoada Light

Ariel Mathias Menino, de Cosmópolis

Ingredientes:

- 200g de Costelinha suína
- 200g de pernil suíno em cubos
- 100g de Calabresa em fatias
- 100g de Bacon
- 2 folhas de Louro
- 600g de Feijão preto
- 1 sachê Knorr Meu Feijão
- 1 Cebola picada
- 5 dentes de Alho picado
- Sal
- Azeite

Modo de preparo:

Deixe de molho o feijão por cerca de 1 hora. Após isso em uma panela de pressão cozinhe por cerca de 10 minutos, com as folhas de louro e o Knorr meu feijão, reserve. Em uma outra panela, refogue a cebola e alho e em seguida coloque as carnes, bacon e calabresa também para refogar. Deixe fritar bem, depois disso só misturar na panela de pressão com o feijão e cozinhar por aproximadamente mais 35 minutos. Corrija o sal e sirva.



2

Maionese do amor de mãe Maionese de Legumes

Rita de Cássia Rosetti, de Valinhos

Ingredientes:

- 4 Batatas médias
- 1 Cenoura pequena
- 01 xícara (café) de palmito (já cortado em pedaços)
- 02 xícaras (café) de leite
- 02 xícaras (café) de óleo
- ½ xícara (café) de vinagre de limão OU caldo de limão (puro)
- ½ xícara (café) de creme de leite
- 01 tablete de caldo de legumes
- 01 sachê de tempero de legumes
- ½ xícara (café) de cheiro verde picado



2

Maionese do amor de mãe Maionese de Legumes

Rita de Cássia Rosetti, de Valinhos

Modo de preparo:

Cozinhar as batatas e a cenoura até ficarem macias (desde que fiquem um pouco firmes, mas sem se desmancharem);

Ferver o palmito em separado;

Feito esse processo acima, cortar em quadradinhos as batatas e a cenoura, colocando-as posteriormente em uma travessa/saladeira;

Misturar tudo cuidadosamente com um garfo e acrescentar aos poucos o palmito (misturando-os novamente na travessa).

Reserve (deixe descansar alguns minutos).

À parte, no liquidificador (e nessa sequência), coloque o leite, o óleo, o vinagre, um pouco do creme de leite, o tablete e o sachê de legumes. Bata tudo bem, até que fique uma mistura líquida, porém consistente.

Feito isso, adicione à mistura acima (no próprio liquidificador), o cheiro verde picado e bata novamente por alguns minutos.

Adicione (se quiser), um pouco de pimenta do reino e sal, entretanto, o tablete e o tempero de legumes já darão sabor à sua maionese.

Estando este molho batido no liquidificador, ele já estará pronto para colocar por cima da sua travessa de maionese (batatas, cenoura e o palmito). Nesse momento, você deverá mexer suavemente, a fim de misturar TODOS esses ingredientes que foram usados e, por fim, decorar ao seu gosto.

Para finalizar, coloque muito AMOR nesta sua receita e leve-a para a geladeira (por algumas horas, mas, de preferência, de um dia para o outro) e, assim, sirva-a geladinha aos seus convidados.



3

Quiche de alho poró e bacon

Alim Soares Barbosa Junior, de Rio Claro

E-book de
Receitas
2023

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara e meia de Farinha de trigo.
- 1/2 de Amido de milho.
- 1 Gema de ovo Mantiqueira.
- 10 colheres (sopa rasa) de Manteiga ou Margarina em temperatura ambiente.
- 1 pitada de sal.
- Água gelada (aproximadamente 50ml).



3

Quiche de alho poró e bacon

Alim Soares Barbosa Junior, de Rio Claro

Recheio:

- 200g de Bacon gourmet Seara.
- 150g de Muçarela President ralada
- 4 Ovos inteiros Mantiqueira.
- 1 caixinha de Creme de leite leve Italc.
- 1 boa pitada de Noz Moscada (facultativo).
- 1 pitada de Sal

Modos de preparo:

Massa:

- Em uma tigela misturar bem a farinha de trigo com o amido de milho.
- Juntar a gema de ovo, a manteiga ou margarina, a pitada de sal e misturar bem com as mãos até obter um aspecto de farofa, ou seja, a farinha deve ficar leve e solta.
- Juntar aos poucos a farinha, a água gelada e trabalhar a massa suavemente com as pontas dos dedos até formar uma bola. A massa deve ficar compacta sem grudar nós dedos. Não amassar. Reservar a massa coberta com plástico filme ou papel manteiga sob refrigeração.

Recheio:

- Bater muito bem os ovos inteiros Mantiqueira com o sal.
- Juntar o creme de leite leve Italc e a noz moscada. Misturar bem e reservar sob refrigeração.
- Cortar o bacon gourmet Seara sem o couro em cubos bem pequenos.
- Lavar e secar bem o alho poró e cortar em rodela finas.



3

Quiche de alho poró e bacon

Alim Soares Barbosa Junior, de Rio Claro

Montagem:

- Pré-aquecer o forno em temperatura alta por 10 minutos.
- Abrir a massa com o auxílio de um rolo para cobrir bem o fundo e laterais da forma apropriada para quiche. Eu utilizei uma de 25 cm de diâmetro. Furar toda a massa suavemente com a ponta de um garfo e cobrir a superfície com papel manteiga.
- Levar a massa ao forno por 15 minutos.
- Retirar a assadeira do forno com cuidado.
- Retirar o papel manteiga, colocar uniformemente sobre a massa pré-assada os cubos de bacon, as rodelas de alho poró.
- Colocar cuidadosamente a mistura de ovos Mantiqueira batidos com o creme de leite leve Italcac.
- Polvilhar toda a superfície com a muçarela ralada President.
- Levar ao forno médio 210° até o queijo ficar gratinado. Aproximadamente 25 minutos.
- Servir morna ou fria.



4

Coração de Alcatra com fonduta de Queijo

Maria Evileusa de Oliveira Lages, de Pedreira

E-book de
Receitas
2023

Ingredientes para a carne:

- 1,2kg de Coração da alcatra Friboi
- 100g de Castanha de caju moída
- 1 colher de Manteiga
- 80g de Farinha de rosca
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Chimichurri

Modo de Preparo:

Em frigideira selar o coração de alcatra por 2 minutos de cada lado. Deixar descansar por 10 minutos, após este tempo passar uma fina camada de sal e pimenta do reino.

Misturar a castanha de caju moída, a manteiga, a farinha de rosca, o chimichurri, fazer uma crosta sobre a carne e levar ao forno por 20 minutos a 200°.



4

Coração de Alcatra com Fonduta de Queijo

Maria Evileusa de Oliveira Lages, de Pedreira

Ingredientes:

Fonduta de Queijo:

- 180g Queijo Parmesão Président
- 200g Requeijão cremoso Nestlé
- 200ml Creme de leite fresco
- 1 colher de Manteiga
- Nós moscada moída

Modo de preparo:

Em uma panela acrescente todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre até formar um creme homogêneo.

Montagem do prato:

Fatiar o Coração de Alcatra e colocar sobre a Fonduta de Queijo.

Dica:

Servir com salada de folhas verdes e arroz branco



5

Bolo trufado branco e Preto

Letícia de Souza, de Rio Claro

Ingredientes:

- 6 ovos
- 185g de Açúcar União
- 165g de Trigo
- 20g de Cacau 100%

Bater os ovos com o açúcar até dobrar de volume, por último misturar a farinha com o cacau (com o fouet)

Colocar em uma forma untada e assar 180 graus por aproximadamente 30/40 minutos!

Para os recheios:

Ganache branco:

- 500g de Chocolate branco Nestlé
 - 250g de Creme de leite Itambé 25%
 - Ganache ao leite
 - 500g de Chocolate ao leite Nestlé
 - 300g de Creme de leite Itambé 25%
- Levar ao microondas de 30 em 30 segundos, e acrescentar o creme de leite.

Calda para montagem:

- 100g de Leite condensado
- 500ml de água filtrada.



6

Arroz cremoso e panqueca de rúcula e camarão ao molho gorgonzola

Joani Santana da Silva, de Campinas

Ingredientes:

- 1 Ovo
- Sal
- 1 xícara (chá) de Farinha de trigo
- 1 xícaras (chá) de Leite
- 1 xícara de Arroz
- 3 dentes de Alho
- 1 Maço de rúcula
- ½ xícara de Azeite
- 1 Brócolis
- 1 xícara de Castanha de caju
- 200g de camarão
- 1 Creme de leite
- 1 Requeijão
- 200g queijo Gorgonzola
- 1 Cenoura
- 100g Cogumelos Paris
- 100g Manteiga



6

Arroz cremoso e panqueca de rúcula e camarão ao molho gorgonzola

Joani Santana da Silva, de Campinas

Modo de preparo:

Coloque o leite no liquidificador com o ovo, rúcula, e o trigo, e uma pitada de sal.

Bater bem até formar uma massa fina e cremosa.

Esquente uma frigideira antiaderente com azeite.

Espera ficar bem quente e coloque um pouco da massa.

Deixe-a espalhar por toda a frigideira, frite um lado e depois vire, reserve.

Arroz integral:

xícara de arroz integral

2 xícaras de água fervente

3 dentes de alho picadinhos

2 colheres (sopa) de azeite.

Sal a gosto

Cozinhe os brócolis separado depois que o arroz estiver pronto, coloque as castanhas, cenoura ralada e o brócolis picado numa panela com manteiga, frite levemente e misture a quantidade desejada de arroz até que estiver com aparência cremosa.

Recheio:

Misture o queijo gorgonzola com o creme de leite, mexa em fogo baixo até ficar uma mistura cremosa.

Colocar uma xícara de requeijão e os camarões, alguns pedaços do queijo gorgonzola, e os cogumelos e levar ao fogo, mexer até que fique uma mistura homogênea e firme.



7

Nhocão de frango cremoso com farofinha de parmesão

Alessandra Ruschel Carvalho Magalhaes,
de Paulínia

Ingredientes:

Camada de purê batata:

600g de batata cozida e amassada

2 ovos

2 colheres de sopa de Manteiga Itambé

2 colheres de sopa de Farinha de trigo

sal a gosto

50g de Muçarela ralada

Pimenta do reino a gosto



Amassar a batata ainda quente, misturar primeiro a manteiga. Depois os ovos e farinha de Trigo. Por último o queijo muçarela, temperar com sal e pimenta do reino. Misturar bem e reservar.



Nhocão de frango cremoso com farofinha de parmesão

Alessandra Ruschel Carvalho Magalhaes, de Paulínia

Camada de frango:

- 500g de Frango cozido e desfiado seara
- 1/2 lata de Tomate pelado e picado
- 1 Cebola pequena picada em cubos
- 1 colher de café de mostarda
- 3 Pimentas biquinho sem sementes picadas
- 2 colheres de sopa de Azeite
- 1/2 caixa de Creme de leite Italc
- Sal a gosto

Refogar a cebola no azeite até ficar transparente, acrescentar o tomate pelado e picado, a mostarda e a pimenta biquinho. Refogar por alguns minutos e acrescentar o frango desfiado. Temperar com sal e cozinhar por 5 minutos até o frango ficar bem envolvido pelo melhor. Desligar o fogo e acrescentar o creme de leite.

Camada da farofinha de parmesão:

- 50g de Parmesão Presidente
- 50g de Farinha de rosca
- 1 colher de sopa de Azeite
- Sal a gosto
- Misturar todos os ingredientes
- Montagem
- 1 camada - frango cremoso
- 2 camada - purê de batata
- 3 camada - farofinha de parmesão

Levar ao forno a 200° C por 25 minutos. Precisa dourar a parte de cima.

Retirar do forno e esperar por 10 a 15 minutos para cortar.



8

Chorizo ao Molho Pesto

Jairo Vasconcellos, de Ribeirão Preto

Ingredientes:

Molho pesto de manjericão:

- 100ml Azeite
- 10g Alho
- 30g Manjericão fresco
- 30g Queijo parmesão
- 30g Pinolis ou Snobar
- 0,5g sal

Modo de Preparo:

Em um processador coloque todos os ingredientes e vá pulsando aos poucos para não triturar muito.

Carne - Steak de Chorizo Friboi

Ingredientes:

- 50ml Azeite
- 280g de Steak de Chorizo Friboi
- 0,10g de sal
- 110g de Queijo coalho



Chorizo ao Molho Pesto

Jairo Vasconcellos, de Ribeirão Preto

Modo de Preparo:

Em uma frigideira quente adicione o azeite, coloque o Steak de Chorizo Friboi e salpique o sal em cima. Deixe grelhar de um lado, depois vire e deixe grelhar do outro lado.

Corte o queijo coalho em três tiras e grelhe de todos os lados.

Aro da massa de pastel

Ingredientes:

- 50g de Massa de pastel

Modo de Preparo:

Corte uma tira da massa de pastel de 5cm de largura por 30cm de comprimento.

Enrole em um aro de inox e frite em uma airfryer a 200 graus por 5 minutos.

Arroz Basmati Cremoso Broto Legal

Ingredientes:

- 30ml Azeite Galo
- 10g de Alho triturado
- 10g de Cebola triturada
- 50g Arroz Basmati cru Broto Legal

- 30g de Requeijão Nestlé
- 30g de Tomate seco
- 10g de Manjericão
- 150ml de água

Modo de Preparo:

Em uma panela adicione o azeite, o alho e a cebola e deixe dourar, em seguida adicione o arroz basmati e deixe refogar, adicione a água e deixe cozinhar. Quando já estiver seco adicione o requeijão, o tomate seco e o manjericão e mexa para ficar bem cremoso.

Montagem do Prato:

Coloque sobre a parte superior do prato o aro da massa de pastel e recheie ela com o arroz cremoso e decore com tomate seco e manjericão.

Na parte inferior do prato coloque o steak de chorizo, por cima do steak coloque o molho pesto de manjericão e os queijos coalhos grelhados.



9

Muquequinha da Paula

Ana Paula Claudino Toledo, de Saltinho

E-book de
Receitas
2023

Ingredientes:

- 4 Filés de Saint Peter
- 2 Tomates cortados em cubo
- 1 sachê MEU TEMPERO 7 ervas (MAGGI/NESTLÉ)
- 1 Cebola picada em cubinhos
- 2 colheres de sopa de Azeite (GALLO)
- 1 colher de sopa de Manteiga (ITAMBÉ)
- 1 Creme de leite (ITALAC)
- 1 Leite de coco de sua preferência
- 2 colheres sopa de Extrato tomate de sua preferência
- 1 pacote de Batata palha (YOKI)
- Cheiro verde a gosto



Muquequinha da Paula

Ana Paula Claudino Toledo, de Saltinho

Modo de Preparo:

Tempere os 4 filés saint peter. Tempere com (meu segredo MAGGI /NESTLÉ) Reserve. Em seguida em uma panela, coloque o azeite (GALLO) e a manteiga (ITAMBÉ), refogue a cebola, em seguida acrescente o tomate cortado em cubinhos, depois de todos refogados, acrescente o leite de coco e o creme de leite (ITALAC).

Depois de todos os ingredientes encorpados colocar os filés na panela por cima do molho e tampar a panela por 10 minutos. Colocar em uma travessa os filés e o molho, acrescentar em volta a batata palha (YOKI), salpicar cheiro verde por cima e está pronto para servir.



Salpicão da Roça

Claudenir Franzão, de Valinhos

Ingredientes:

- 1kg de Peito de frango
- 2 dentes de Alho
- Meia cebola (pequena)
- 1 tablete de Caldo de galinha Knorr
- Cominho a gosto
- Meia colher de Colorau
- Sal a gosto
- 2 Maçãs
- 2 Cenouras raladas
- 1 caixinha de Creme de leite Nestlé
- 250g de Maionese Hellmann's
- 1 lata de Milho
- Batata palha Yoki
- Azeitona a gosto



Salpicão da Roça

Claudenir Franzão, de Valinhos

Modo de preparo:

Em uma panela colocar o frango picado em pedaços pequenos, 2 dentes de alho picados, adicionar a cebola, colocar um copo de água, colocar 1 tablete de caldo de galinha, sal à gosto, meia colher de colorau, meia colher de cominho, tampar a panela e deixar cozinhar bem mexendo de vez em quando pra não queimar.

Após desfiar o frango, adicionar o creme de leite, as maçãs, o milho e a maionese, misturar bem.

Pra finalizar, colocar a batata palha, decoração opcional.



11

Corte suíno defumado em calda agri-doce de laranja e mel

Roseli Motta Martins, de Americana

Ingredientes:

- Bacon Seara
- Suco de laranja
- Mel
- Cebola
- Lentilha yoki
- Farofa tradicional yoki
- Salame seara
- Salsa a gosto
- Gergelim preto



Corte suíno defumado em calda agridoce de laranja e mel

Roseli Motta Martins, de Americana

O prato consiste em:

Um corte de bacon Seara, cozido na pressão em suco de laranja, mel e cebola branca.

Acompanha crocante de lentilha Yoki, hidratada e frita, com um mix triturado de farofa tradicional Yoki, salame Seara picado e dourado em fogo alto, castanha de caju e salsa fresca.

Tomatinhos confitados e cebola em pétalas com gergelim preto.

De sobremesa, arroz doce Broto Legal com leite Italac e leite condensado Itambé, finalizado com raspas de limão siciliano.



12

Ravioli de pizza ao sugo

Jean Carlos da Silva (Jean Faian),
de Ribeirão Preto

Ingredientes:

Massa:

- 300g de Farinha
- 3 Ovos
- 1 pitada de sal

Preparo:

Misture bem a massa sovando até desgrudar das mãos, faça uma bola e envolva com filme de pvc e guarde na geladeira por no mínimo 20 minutos.

Recheio:

- 250g de Ricota
- 1 pote de Requeijão Nestlé
- 100g de Muçarela
- 100g de Presunto Seara
- 1 pitada de São
- 1 colher de sopa de Orégano



Ravioli de pizza ao sugo

Jean Carlos da Silva (Jean Faian), de Ribeirão Preto

Preparo:

Amasse a ricota com o garfo, pique bem os frios, coloque tudo em uma tigela, acrescente o requeijão, sal e orégano e misture bem. Reserve.

Molho sugo:

1 Cebola picadinha
1 dente de Alho
10 Tomates tipo italiano
Azeite galo

Preparo do molho:

Pique os tomates com pele e semente.

Pique a cebola e o alho.

Em uma panela refogue no azeite Gallo a cebola e o alho, em seguida acrescente os tomates, mexa bem E tampe. O tomate soltará água e ajudará no cozimento do mesmo. Tudo cozido, bata essa mistura no liquidificador. Pronto!!!

Montagem do prato

Distribua os Raviolis em um prato bonito, em seguida o molho e decore com manjeriço. Obs: após os 20 minutos na geladeira abra a massa com ajuda de um rolo de macarrão ou cilindro, use uma forma para moldar os Raviolis, e coloque o recheio.





Receita finalista + 11 pratos



1

Risotto de gorgonzola com pera caramelizada

Diego Crisostomo Buonafina, de Paulínia



Foto: Divulgação.

Receita passo a passo:

- 1- Refogue meia cebola média picada em uma frigideira com azeite
- 2- Adicione 180 gramas de arroz carnaroli da marca Camil e faça o processo de torrefação do arroz
- 3- Adicione vinho branco seco na frigideira até cobrir o arroz e mexa até reduzir o vinho
- 4- Adicione caldo de legumes até cobrir o arroz e continue mexendo para soltar o amido do arroz e vá repetindo este processo de redução até o arroz ficar ao dente
- 5- Em uma outra frigideira corte em cubos uma pera média com 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 6- Adicione 2 colheres de sopa e mexa até a pera caramelizar por completo
- 7- adicione a pera caramelizada ao seu risoto e continue a mexer
- 8- Adicione 60 gramas de queijo gorgonzola da marca Vigor picado no seu risoto e mexa até o queijo se incorporar na mistura.
- 10- Para finalização do seu prato adicione Copa fatiada da marca Seara.



2

Torta Chocomelo

Cristiane Huk, de Paulínia

Ingredientes:

Massa

- 2 xícaras de Farinha de trigo (250g)
- 6 colheres de sopa de Manteiga ou Margarina sem sal (120g)
- 1 Ovo
- 1 colher de sopa de Açúcar (16g)
- 1 pitada de sal

Obs: assadeira com fundo falso 20x5cm

Modo de preparo:

Em um recipiente adicione o trigo, o sal, o açúcar, a manteiga e o ovo. Misture os ingredientes com as mãos, somente até que se torne uma massa homogênea e fique com aspecto macio e liso.

Em seguida envolva a massa em um plástico filme e deixe descansar na geladeira por uma hora. Unte a forma com manteiga ou desmoldante.



2

Torta Chocomelo

Cristiane Huk, de Paulínia

Retire a massa da geladeira, coloque na assadeira e abra com as pontas dos dedos de forma uniforme até que alcance as laterais da assadeira à uma espessura de aproximadamente meio centímetro para que sua torta fique na espessura adequada.

Perfume com um garfo em alguns pontos de toda a torta e leve para assar em forno pré aquecido à 180°C.

Recheios:

Ingredientes para o ganache:

- 200g de Chocolate nobre meio amargo
- 200g Creme de leite

Modo de preparo:

No micro-ondas derreta o chocolate de 30 em 30 segundos dando intervalos para misturar até que esteja totalmente derretido.

Em seguida, adicione e misture o creme de leite com um fouet ou mixer até que se torne um ganache homogêneo.

Caramelo Toffe

Ingredientes:

- 300g de Açúcar refinado
- 200g de Creme de leite

Modo de preparo:

Em uma panela derreta o açúcar em fogo médio até que se forme um caramelo e dissolva totalmente o açúcar. Em um recipiente aqueça o creme de leite até que fique levemente quente e adicione no caramelo e continue a mexer no fogo médio até que o creme de leite incorpore totalmente no caramelo e desligue o fogo.

Montagem da torta:

Com a torta fria, desenforme-a e coloque no prato em que vá servir a torta.

1º passo: coloque o caramelo sobre a torta e espalhe de forma uniforme

2º passo: coloque pitadas de flor de sal por toda o caramelo

3º passo: coloque o ganache de chocolate sobre a torta e decore a seu gosto. **Sugestões:** cacau polvilhado, lascas de chocolate, fios de caramelo ou como preferir



3

Jardim do Amor; Brownie & Brigadeiro de Pistache

Daniela Marins Rovaris, de Campinas

Ingredientes:

Brownie:

- 7 Ovos
- 300g Açúcar Guarani
- 330g Manteiga
- 390g Farinha de trigo
- 150g Chocolate em pó solúvel 50% cacau
- Nestlé
- Pitada de sal



3

Jardim do Amor; Brownie & Brigadeiro de Pistache

Daniela Marins Rovaris, de Campinas

Modo de preparo:

Numa batedeira com a espátula de gancho bater os ovos com o açúcar, acrescentar a manteiga (temperatura ambiente) e bater mais um pouco. Chegou a hora de colocar a farinha e bater mais um pouco. Por último misturar o chocolate em pó 50% cacau Nestlé e uma pitada de sal.

Preparar uma assadeira quadrada 25x25 cm coberta com uma folha de papel manteiga e despejar a massa sobre ela.

Levar ao forno (160 graus) por 35 minutos.

Brigadeiro:

- 1 caixa de Leite condensado Italcac
- 1 caixa de Creme de leite Italcac
- 45g de Pistache
- 5g de Pasta aromatizante de pistache

Modo de preparo: Misturar tudo em uma panela com um Fouet e levar ao fogo baixo. Mexendo sempre com uma espátula até que fique com uma consistência cremosa e desgrude do fundo da panela.

Decoração:

- Flores comestíveis
- Chocolate em pó 50% cacau Nestlé
- Pistache
- Ganache de chocolate meio amargo



4

Risoto de camarão com vinho branco

Cleuza Alves Cordeiro, de Jaguariuna



Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de Arroz especial para risoto Camil
- 400g de Camarão médio Seara
- 1 xícara de Vinho branco seco
- 3 Tomates grande, maduro e picado e sem semente de preferência tomate italiano
- 2 Cebolas pequenas picadas
- 100g de Champignon cortado em lâminas
- 1 Limão
- 3 dentes de Alho picado
- 1 caldo de Camarão, peixe ou de legumes
- 100ml de Creme de leite Italic
- Sal
- Curry
- Salsinha
- Folha de louro
- Parmesão President
- Azeite Galo



Risoto de camarão com vinho branco

Cleuza Alves Cordeiro, de Jaguariuna

Modo de preparo:

- 1- Primeiramente, espremer um limão em cima dos camarões e deixar descansando.
- 2- Em seguida, pique as cebola, o alho e os tomates
- 3- Agora refogue metade do alho e da cebola, folha de louro no azeite
- 4- Logo depois, acrescente os tomates, refogue até formar um molho e vá pingando água, só quando começar a grudar no fundo da panela. Reserve.
- 5- Pegue os camarão que estavam descansado, enxágue e seguida escorra-os.
- 6- Coloque os camarões em uma frigideira, pré-aquecida com azeite, alho picado, um pitada de sal e Curry e acrescente os champignons
- 7- Após os camarões estarem grelhados, despeje o molho de tomate já pronto, refogue mais um pouco e reserve.
- 8- Vamos iniciar o preparo do risoto.
- 9- Coloque em uma panela, cerca de um litro de água para ferver com o caldo de camarão ou legumes.
- 10- Depois em outra panela coloque o restante da cebola e refogue com azeite .
- 11- Então despeja o arroz sem lavar e mexa colocando o vinho branco em seguida, sem parar de mexer.
- 12- Quando evaporar o álcool do vinho, adicione água fervente com o caldo, pouco a pouco, com a concha de caldo, sem para de mexer, adicionando sempre mais quando começa a secar.



4

Risoto de camarão com vinho branco

Cleuza Alves Cordeiro, de Jaguariuna

13- Caso a água fervida esteja pouco, basta acrescentar mais água, sem o caldo mesmo.

14- Estando o arroz completamente cozido, despeje o camarão da frigideira e vá misturado delicadamente.

15- Agora é hora de corrigir o tempero, sal e por isso se necessário, deixe terminar de cozinhar mais um pouco.

16- Então já pode desligar o fogo e acrescentar o creme de leite, o Parmesão e Salsinha picada.

17- Por fim, mexa tudo bem delicadamente tampe a panela. Espere 5 minutos para apurar o sabor.

Sirva o risoto ainda quente.



5

Nova Pavlova (2 Porções)

Carlos Moreira, de Leme

E-book de
Receitas
2023

Ingredientes:

- 2 Ovos Mantiqueira
- 150g de Açúcar
- 15g de Amido de milho
- Suco de meio limão
- Flocos de avelãs tostadas
- 125g de Cream cheese President
- 125g de Creme de leite Italac
- 5g de Gelatina em pó sem sabor
- 1 colher de água
- Morangos



5

Nova Pavlova (2 Porções)

Carlos Moreira, de Leme

Modo de fazer:

Bata as claras e vá adicionando aos poucos 100g de açúcar. Quando chegar no ponto neve bater por 10 minutos até formar picos firmes. Misturar bem à mão o amido e depois o suco de limão.

Forre uma forma com papel manteiga e faça 4 discos desse merengue com o auxílio de uma espátula ou bico de confeitar. Distribua as avelãs e leve ao forno 180° por 1 hora e espere esfriar dentro do forno.

Enquanto isso, dissolva a gelatina na água e espere cristalizar. Leve ao micro-ondas por 30 segundos até dissolver e acrescente ao creme de leite e misture. Aguarde firmar. Em seguida bata com o cream cheese com o creme de leite e acrescente 50 gramas de açúcar misturando uniformemente. Reserve.

Retire os discos de merengue do forno.

Montagem:

Disponha 2 discos de merengue e aplique o creme com o auxílio de um bico de confeiteiro em toda a superfície dos discos. Coloque os outros discos em cima desse creme e repita novamente. Por fim disponha os morangos como preferir.



6

Bacalhau Brasil

Lucinéa Ap Brito Emke, de Americana

Receita passo a passo, desde os ingredientes:

Para o purê de feijão:

- 1 xícara de Feijão Broto Legal branco sem pele e cozido com 2 dentes de alho
- 100g de nata
- 1 pitada de sal
- 70g de Queijo gruyere ralado

Bater o feijão no liquidificador com meia xícara da água do cozimento, sal e a nata. Coloque na panela com o queijo e mexa até que o queijo derreta e envolva ao purê. Reserve.



6

Bacalhau Brasil

Lucinéa Ap Brito Emke, de Americana

Ingredientes:

Para o purê de feijão:

- 1 xícara de Feijão Broto Legal branco sem pele e cozido com 2 dentes de alho
- 100g de nata
- 1 pitada de sal
- 70g de Queijo gruyere ralado

Bater o feijão no liquidificador com meia xícara da água do cozimento, sal e a nata. Coloque na panela com o queijo e mexa até que o queijo derreta e envolva ao purê. Reserve.

Para o arroz vermelho Camil:

- 1 xícara de Arroz vermelho Camil
- 2 xícaras de água filtrada
- 100g de Manteiga President com sal

Uma colher de chá de sal

Cozinhar o arroz na pressão até que seque toda a água.

Depois de cozido acrescente a manteiga e o sal, mexa bem e reserve.

Para o bacalhau:

- 1 lombo de 500g de Bacalhau dessalgado
- 200ml de Azeite Gallo

Coloque o azeite em uma frigideira antiaderente.

Em seguida coloque o lombo de bacalhau dividido em dois pedaços, deixe cozinhar por 5 minutos. Com a frigideira tampada vire o bacalhau e deixe cozinhar por mais 5 minutos com a frigideira tampada. Reserve.



6

Bacalhau Brasil

Lucinéa Ap Brito Emke, de Americana

Para o tomate confit:

- 250g de Tomate cereja
- 50g de Pimentão em cubos vermelho e 50g de Pimentão em cubos Verde
- 50g de Pimentão em cubos amarelo
- 2 dentes de alho fatiados
- 300ml de Azeite Gallo, folhas de tomilho e uma pitada de sal grosso.

Coloque tudo no refratário e leve ao forno 280 graus até secar a água que solta do tomate. Reserve

Para o pesto de azeitonas:

- 100g de Azeitonas pretas fatiadas
- 50ml de Azeite Gallo
- 4 Castanhas de sua preferência

Bater no liquidificador. Reserve.

Por último torra na frigideira 100g de lascas de amêndoas para dar crocância ao prato.



7

Torta Brownie

Mariana Scamati Souza, de Campinas

Ingredientes:

- 3 Ovos
- 100g de Açúcar
- 130g de Chocolate meio amargo
- 100g de Manteiga
- 25g de Cacau
- 35g de Farinha de trigo

Bater os ovos e açúcar na batedeira, até ficar uma espuma clarinha, levar ao micro-ondas o chocolate com a manteiga, de 30 em 30 segundos, até derreter, misturar aos ovos batidos, o chocolate derretido, o cacau e a farinha. Untar uma forma de fundo removível (diâmetro 25cm), levar ao forno até a faca sair limpinha.

Recheio:

- 1 Lata de leite condensado
- 100g de Nozes
- 100g de Creme de leite



Foto: Divulgação.



Torta Brownie

Mariana Scamati Souza, de Campinas

Retirar o rótulo da lata, levar para a panela de pressão, cobrir com água, cozinhar por 20 minutos, esperar a pressão sair, a lata deve estar fria, abrir, misturar o creme de leite, para que fique bem cremoso o recheio, colocar as nozes picadas e levar a geladeira.

Cobertura:

- 200ml de Creme de chantilly
- 1/2 xícara de Chocolate em pó 50%
- 1/4 xícara de Leite em pó
- 100ml de Leite condensado

Deixar o creme de chantilly bem gelado, bater em ponto bem firme, adicionar o leite condensado gelado, leite em pó e o chocolate, bater até em ponto de bico.

Montagem:

Deixar o brownie esfriar, colocar o recheio gelado, fazer bico pitanga com chantininho e colocar raspas de chocolate e de nozes para finalizar, levar a geladeira por 3 horas, desenformar e servir.



8

Salmão napolitano no molho 4 queijos

Valdinei Sérgio da Fonseca, de Sumaré

Ingredientes:

- 1kg Salmão
- 1 colher Chimichurri
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de café tempero Limão pepper
- 1 colher de café Páprica defumada
- 50g Tomate cereja
- 50g queijo Muçarela
- 8 folhas Manjericão
- 2 dentes de alho em lâminas
- Azeite
- 2 colheres de Manteiga
- 2 colheres de Farinha de trigo
- Colher de café de Noz moscada
- 300ml Leite
- 50g Requeijão
- 20 g de Parmesão
- 20g Gorgonzola
- 1 Banana da terra



8

Salmão napolitano no molho 4 queijos

Valdinei Sérgio da Fonseca, de Sumaré

Modo de preparo:

Tempere com páprica, limão pepper, chimichurri, sal e azeite. Coloque no forno pra assar por 20 minutos.

Em outra vasilha coloque o tomate cereja, azeite, manjericão e lâminas de alho no forno pra assar durante o preparo do peixe.

Molho 4 queijos:

Molho branco bechamel, manteiga, farinha de trigo, leite. No fogo adicione requeijão, muçarela, parmesão, gorgonzola e mexa até engrossar. Adicione noz moscada.

Tire o peixe do forno, passe esse molho, por cima salpique parmesão e volte ao forno por mas 10 minutos para gratinar.

Finalize com os tomates cereja assados no azeite e acompanhada de banana da terra grelhada



9

Massa artesanal de espinafre ao molho bechamel e parmesão

Douglas Sersante Albino, de Campinas

Ingredientes para massa:

- 200g de Farinha de trigo (de sua preferência)
- 100g de Espinafre (folhas)
- 2 Ovos inteiros



9

Massa artesanal de espinafre ao molho bechamel e parmesão

Douglas Sersante Albino, de Campinas

Modo de Preparo:

1. Cozinhe rapidamente em água fervente as folhas do espinafre, sem seguida após murcharem as folhas retire da água, aperte as folhas para retirar o máximo de água possível e reserve.
2. Em um liquidificador coloque os dois ovos inteiros e as folhas de espinafre e bata até que misture os ingredientes de forma homogênea.
3. Despeje conteúdo do liquidificador no centro da vasilha onde está a farinha de trigo.
4. Misture e amasse (com as mãos) até que vire uma massa com consistência, homogênea e macia.
5. Embrulhe essa massa em plástico filme e coloque na geladeira e deixe descansar por no mínimo 30 minutos.
6. Corte a massa em duas partes e abra com rolo ou maquina de abrir massa.
7. Após a massa aberta corte em tamanho Talharim* ou corte a massa na máquina de corte caso tiver.
8. Em água fervente com sal coloque a massa para cozinhas até que fica al dente.



9

Massa artesanal de espinafre ao molho bechamel e parmesão

Douglas Sersante Albino, de Campinas

Ingredientes para o molho:

- 500ml de Leite
- 1 colher e meia (sopa) de Farinha de trigo
- 1 colher e meia (sopa) de Manteiga
- 1 pitada de Noz-moscada
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Numa panela grande, derreta a manteiga.
2. Junte a farinha e mexa vigorosamente com a colher de pau, por cerca de 2 minutos.
3. Coloque o leite gelado de uma vez e, com a ajuda de um batedor de arame, misture bem, até levantar fervura.
4. Abaix o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.
5. Tempere com noz-moscada e sal.



Risoto de filé mignon

com aspargos e presunto parma

Roberto do Nascimento Silva, de Ribeirão Preto

Ingredientes para o risoto:

- 200g de Filé mignon cortado tiras;
- 1 xícara de Arroz para risoto (arbóreo ou carnaroli);
- 1 Cebola pequena picada;
- 2 dentes de Alho picados;
- 1 xícara de Vinho branco seco;
- 4 xícaras de caldo de carne; (pode usar caldo em tablete, 2 tabletes em 1 litro de água)
- 1 maço de Aspargos frescos;
- 1/2 xícara de Queijo parmesão ralado;
- 2 colheres de sopa de Manteiga;
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Ingredientes crumbles de presunto parma:

- 50g de presunto Parma em fatias finas;
- 1 colher de chá de azeite de oliva.



Risoto de filé mignon com aspargos e presunto parma

Roberto do Nascimento Silva, de Ribeirão Preto

Modo de preparo do risoto:

- 1) Em uma panela, aqueça o caldo de carne e mantenha-o em fogo baixo;
- 2) Em outra panela, refogue a cebola e o alho no azeite de oliva até que fiquem dourados;
- 3) Adicione o arroz e mexa até que fique bem misturado com o refogado;
- 4) Em seguida, acrescente o vinho branco e deixe-o evaporar, mexendo constantemente;
- 5) Adicione uma concha do caldo de carne quente e mexa até que o arroz comece a absorver o líquido; esse processo que dá a cremosidade
- 6) Continue adicionando o caldo de carne, uma concha por vez, e mexendo até que o arroz fique al dente;
- 7) Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça a manteiga e refogue as tiras de filé mignon até que fiquem dourados;
- 8) Adicione os aspargos cortados em pedaços pequenos na frigideira com o filé mignon e cozinhe por cerca de 2 minutos;
- 9) Quando o arroz estiver no ponto, desligue o fogo e acrescente o queijo parmesão e a mistura de filé mignon com aspargos;
- 10) Adicione os crumbles de presunto parma (veja o preparo), adicione também uma colher de manteiga gelada para dar brilho e cremosidade
- 11) Misture tudo muito bem e acerte o sal e a pimenta-do-reino;
- 12) Deixe descansar por 2 minutos, sirva e bom apetite!



Risoto de filé mignon com aspargos e presunto parma

Roberto do Nascimento Silva, de Ribeirão Preto

Preparo do presunto parma:

- 1) Forre um prato próprio para micro-ondas com papel-toalha e coloque as fatias de presunto Parma em uma única camada;
- 2) Regue o presunto com azeite de oliva; Cubra o presunto com outro pedaço de papel-toalha, formando um “sanduíche” com as fatias de presunto no meio;
- 3) Leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos em potência alta; Verifique se o presunto está crocante e, se necessário, continue aquecendo por mais 30 segundos até ficar no ponto desejado;
- 4) Retire o presunto do micro-ondas e deixe esfriar um pouco;
- 5) Com as mãos, despedace o presunto em pedaços pequenos, formando os crumbles;



Risoto Marguerita com Coxa de frango Lollipop

Jonatas Jeferson da Silva Machado, de
Engenheiro Coelho

Ingredientes:

- 1 xícara de Arroz arbóreo
- 1 taça de Vinho branco seco
- 1 pacote de Queijo parmesão ralado
- 1 Cebola grande
- 1 Tempero sabor legumes
- 150g de Muçarela ralada
- 4 colheres de Manteiga
- Alho poró a gosto
- Azeite a gosto
- Tomates cereja a gosto
- 2 colheres de molho barbecue
- 2 colheres de mel.
- Coxa e sobre coxa



Risoto Marguerita com Coxa de frango Lollipop

Jonatas Jeferson da Silva Machado, de Engenheiro Coelho

Preparo:

Coxa Lollipop:

Com uma faca, corte a parte mais fina da coxa de frango e remova toda carne e nervos, fazendo com que fique apenas a parte com mais carne.

Em seguida passe molho barbecue em toda a coxa para aderir melhor o tempero, tempere a gosto.

Leve para Air fryer a 180 graus por 30 minutos, depois misture mel e mais um pouco do Tempero de sua preferência e passe na coxa, assim dando um sabor único e textura ainda mais apetitosa.

Risoto Marguerita:

Corte as folhas do aro poró, meia cebola, 1 tempero sabor legumes, complete com água e leve ao fogo até levantar fervura e reserve.

Corte os tomates cereja ao meio, leve ao fogo em uma frigideira, regada com azeite, salteie os tomates e reserve.

Para preparar o risoto, corte o alho poró e meia cebola leve ao fogo, com manteiga até dourar, em seguida acrescente 1 xícara de arroz arbóreo, mexa bem, acrescente 1 taça de vinho branco seco, após o vinho secar, comece acrescentar aos poucos o caldo dos legumes que reservou, vai acrescentando aos poucos e sempre mexendo, assim que o arroz amolecer, adicione os tomates cerejas e continue mexendo, em seguida adicione meia lata de creme de leite, o queijo parmesão e a muçarela ralada, sempre mexendo e está pronto, coloque o risoto em um prato e posicione a coxa ao centro, salteie parmesão e alho poró se desejar e se delicie.



Torneador ao vinho tinto com pétalas de cebola e purê de mandioquinha

José Eduardo Meneses Modesto Dias,
de Campinas

Ingredientes:

- 200g de Lagarto Bovino
- 500g de Mandioquinha
- 300ml de Leite
- 1 caixinha de Creme de leite
- 500g de Manteiga
- 1 Cenoura pequena
- 1 Batata média
- 1 Cebola média
- 2 dentes de Alho com casca
- 500ml de Vinho
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de Vinagre
- Óleo
- Azeite
- Sal
- Pimenta do reino



Tornedor ao vinho tinto com pétalas de cebola e purê de mandioquinha

José Eduardo Meneses Modesto Dias, de Campinas

Modo de preparo:

Retire toda a gordura e nervos do Lagarto bovino e reserve. Após isso separe uma porção de 200g em formato de medalhão.

Descasque a mandioquinha e reserve as cascas.

Cozinhe a mandioquinha descascada no leite com água (Aproximadamente 300ml de leite para 100ml de água) até que fique macia ao ponto de amassar. Caso ainda tenha muito líquido, retire um pouco até que cubra apenas metade da mandioquinha e amasse ela muito bem e entre com uma caixinha de creme de leite.

Deixe o fogo baixo e com a ajuda de um fouet acrescente a manteiga aos poucos para que o purê fique liso, acerte o sal e a pimenta.

Retire o topo da cenoura (parte da folha) e reserve, após corte ela ao meio e depois corte ao meio novamente para obter quartos da cenoura (Ambos os cortes na longitude para ter a cenoura alongada).

Cozinhe a cenoura por 5 minutos para ficar ao dente

Coloque na frigideira para selar as laterais e após “pegar cor”, entre com 80g de açúcar e uma colher de sopa de vinagre de álcool branco.

Descasque a batata e apare as laterais para obter um formato retangular e reserve as cascas e aparas.

Retire lâminas da batata com espessura aproximada de 1cm e corte bastonetes de mesma espessura, após isso corte em cubos de 1cm.

Descasque a cebola e corte ela ao meio e reserve uma metade, a outra metade corte novamente ao meio três vezes para obter o formato de pétalas e reserve.



Tornedor ao vinho tinto com pétalas de cebola e purê de mandioquinha

José Eduardo Meneses Modesto Dias, de Campinas

Corte a outra metade da cebola em cubos pequenos.

Esquente uma panela e unte com um fio de óleo, sele a gordura e as aparas da carne e deixe cozinhar até a gordura começar a derreter, após isso coloque água e as aparas e cascas dos legumes. Deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos, caso deseje essa base pode ser utilizada até duas vezes para fazer caldo. (Você pode utilizar também caldo em tablete.)

Sele as pétalas de cebola em uma panela em fogo médio, após elas começarem a pegar cor acrescente duas colheres de sopa de açúcar União e abaixe o fogo. Assim que o açúcar derreter entre com 500ml de vinho e três conchas do caldo de carne.

Acrescente ao vinho pimenta do reino e sal a gosto. (Para um melhor resultado recomendo usar grãos da pimenta).

Acrescente à uma panela em fogo médio 200g de manteiga, um fio de azeite, a cebola em cubos e dois dentes de alho com casca amassados.

Assim que a cebola ficar translúcida acrescente a batata em cubos e deixe cozinhar. Mexa de vez em quando, mas não muito para que a batata não libere muito amido.

Em uma frigideira bem quente acrescente um fio de óleo e outro de azeite e sele a carne (não sele as laterais, apenas a altura), por aproximadamente dois minutos cada lado.



12

Tornedor ao vinho tinto com pétalas de cebola e purê de mandioquinha

José Eduardo Meneses Modesto Dias, de Campinas

Após selar a carne abaixe o fogo para entre o mínimo e o médio e acrescente duas a três colheres da manteiga da batata e regue a carne até chegar ao ponto desejado. Ao finalizar a carne deixe ela descansando para que não suje o prato.

Assim que retirar a carne da frigideira deixe o fogo no mínimo e entre com uma parte do vinho da cebola para que ele absorva o sabor deixado na frigideira e reduza até chegar ao ponto de molho.

Dica: Esse prato orna muito bem com quase todo tipo de vinho tinto e sobremesas com chocolate,



Foto: Divulgação



Receita finalista + 11 pratos



1

Lazanha Roll

Léia Nagayoshi Francia, de Campinas

Ingredientes:

- 250gr de macarrão para lasanha Adria
- 300gr de filé de frango Seara
- 1 sachê de molho de tomate
- 100gr de queijo muçarela Itambé
- 1/5 caixinha de creme de leite Itambé
- ½ cebola picada
- 1 colher de sopa de manteiga President sem sal
- 1 xícara de chá de leite integral Italac
- 1 colher de café de páprica defumada
- 1 colher de café de mostarda
- 4 colheres de sopa de shoyu
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de azeite Gallo



1

Lazanha Roll

Léia Nagayoshi Francia, de Campinas

Modo de preparo:

Em uma panela grande, quando a água ferver, coloque o macarrão e deixe cozinhar por 6 minutos, deixando a massa ao dente, escorra e deixe em água fria. Tempere o frango, deixando descansar por cerca de 15 minutos. Depois, em uma frigideira, coloque a manteiga, 1 fio de azeite e a cebola para dourar. Em seguida, coloque os filés de frango deixando-os dourar dos dois lados, em fogo alto, depois acrescente o leite e em fogo médio, deixe cozinhar até o leite secar. Tire da frigideira e pique os frangos com uma faca. Na mesma frigideira que fritou os filés, acrescente mais um pouco de cebola até dourar e adicione o molho de tomate, tempere a gosto com sal, açúcar e pimenta e, em seguida, adicione o frango picado, misture bem e então coloque o creme de leite. Misture e apague o fogo. Coloque o molho pronto em um refratário e leve para a geladeira para esfriar mais rápido.

Depois de frio, coloque em uma forma os rolinhos feitos com as tiras de macarrão. Depois de enrolados, com uma colher, coloque o molho já frio no interior dos rolinhos. Depois de preencher todos, leve ao forno em 200° por cerca de 10 minutos. Tire do forno e, com a massa crocante, adicione pedaços de queijo sobre os recheios de cada rolinho e volte para o forno por mais uns 5 minutos ou até o queijo dourar. Retire do forno, deixe descansar por 3 minutos e sirva em seguida. Bom apetite!



Foto: Divulgação.



2

Involtini de frango em cream cheese e limão siciliano

Aniele Sommerhalder, de Ribeirão Preto

Ingredientes:

- 1/2 peito de frango
- 150g de queijo parmesão Président
- 4 fatias de presunto Seara
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- leo para fritar
- Farinha de trigo para empanar
- Farinha Panko para empanar
- 2 ovos
- Molho
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 cebola média picada em cubinhos
- 150g cream cheese Président
- 1 colher de sopa de raspas de limão siciliano
- Suco de 1 limão siciliano
- 100ml de vinho branco seco
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto



2

Involtini de frango em cream cheese e limão siciliano

Gustavo Duenhas Lopes, de Campinas

Modo de preparo:

Corte o filé de frango ao meio para que ele fique um bife mais fino e mais largo (corte borboleta). Coloque o filé sobre uma tira de plástico filme. Isso facilitará na hora de enrolar o frango. Tempere o filé com sal e pimenta do reino.

Cubra com as fatias de presunto deixando um pequeno espaço das bordas.

Por cima do presunto, espalhe o queijo parmesão ralado. Com o apoio do filme, enrole o filé bem apertado como se fosse um rocambole e leve ao congelador por 2 horas. Depois de 2 horas retire o frango do congelador e retire o plástico.

Empane o frango congelado na farinha de trigo, em seguida passe nos ovos batidos e por último na farinha Panko.

Aqueça o óleo a 180 graus em uma frigideira mais alta e coloque o frango delicadamente. Deixe fritar até dourar e vire para dourar a outra parte.

Retire da fritadeira e coloque em uma assadeira. Agora que o frango está douradinho, vamos levar ao forno por 20 minutos para garantir que fique bem cozido. Retire o frango do forno e deixe descansar por 5 minutos.

Apoie sobre uma tábua de corte e com uma faca reta vamos cortar em fatias de 2cm. Em uma frigideira alta derreta a manteiga e junte a cebola. Quando a cebola estiver bem cozida, junte as raspas de limão e mexa. Em seguida junte o vinho e deixe reduzir. Junte o suco de limão.



2

Involtini de frango em cream cheese e limão siciliano

Gustavo Duenhas Lopes, de Campinas

Desligue o fogo e junte o cream cheese. Dissolva o cream cheese até que fique bem homogêneo. Corrija o sal e junte a pimenta do reino. Se achar que o molho está muito grosso acrescente mais um pouquinho de água.

Sugestão de acompanhamento e montagem:

Faça uma caminha com o molho de cream cheese e coloque as fatias de Involtini por cima. Sirva com purê de batatas ou mandioquinha e mix de folhas.



3

Escondidinho de fraldinha com entradinha e sobremesa para uma noite entre amigos

Cícero Chagas Neto, de Campinas

E-book de
Receitas
2023

Ingredientes:

Entradinha Palitinhos com:
Peperoni Seara com queijo Gruyère
Président e Muçarela de búfala, com
tomatinhos cereja e manjeriço



Carbonara do Sertão

Pâmela Talita da Silva, de Sertãozinho

Prato Principal Escondidinho de Fraldinha com purê de batata:

- 1 peça de fraldinha Friboi
- 1 lata cerveja escura
- 1 caldo costela Knorr
- Temperos secos (páprica picante e páprica defumada)
- Alho triturado
- Sal
- 4 batatas grandes
- 1 xícara de leite
- Manteiga
- Queijo parmesão ralado

Retirar a gordura da fraldinha e temperá-la com os temperos secos, alho e sal. Reservar por alguns minutos para pegar sabor.

Aquecer bem a panela de pressão e selar a fraldinha de todos os lados, quando começar a pegar no fundo da panela, colocar a cerveja, raspando bem a colher no fundo da panela para soltar todo o “queimadinho”

que se formou enquanto selava a carne. Se precisar colocar água para a carne ficar coberta, adicionar o caldo de costela e tampar a panela para cozinhar a carne até ficar macia. Quando estiver pronta, desfiar bem a fraldinha e reservar.

Cozinhar as batatas em água com sal, assim que estiverem macias, escorrer a água e amassar as batatas. Na mesma panela, colocar uma quantidade generosa de manteiga e voltar com a batata amassada e o leite morno, misturando bem até formar um purê bem macio e não muito seco, pois ainda irá para o forno gratinar.



3

Carbonara do Sertão

Pâmela Talita da Silva, de Sertãozinho

Para dar mais sabor na fraldinha, depois de desfiada, em uma frigideira bem quente, refogar meia cebola em cubinhos, alho e a fraldinha, quando começar a pegar no fundo, adicionar aos poucos o caldo do cozimento deixando a carne bem úmida. Montar em porções individuais, colocando a carne, cobrir com o purê e uma boa chuva de queijo parmesão ralado, assim que montados colocar no forno para gratinar.

Assim que prontas e antes de servir, decorar com pimentas biquinho.

Sobremesa:

Para fechar a noite e o bate papo, servir uma deliciosa e prática sobremesa, maravilha de uva.

- 1 lata de Leite condensado Itambé
- 1 caixa de creme de leite Italc
- Uvas verdes sem semente
- 1 tablete de chocolate meio amargo
- Manteiga

Fazer um brigadeiro branco com o leite condensado, manteiga e creme de leite. Assim que pronto, colocar no fundo de copinhos e deixar esfriar na geladeira para ficar firme.

Enquanto esfria o brigadeiro, fazer a ganache para cobrir o doce. Derreter o chocolate aos poucos no micro-ondas e adicionar o creme de leite, mexendo bem para misturar tudo.

Pegar os copos com o brigadeiro, colocar as uvas e cobrir com a ganache, deixar novamente na geladeira para gelar antes de servir.



4

frango supremo

Maria Antonia Casseiro do Amaral,
de Hortolândia



Ingredientes:

- 400g de filé de frango cortado em cubos
- 200g de palmito
- 250g de requeijão cremoso (catupiry)
- 150g de azeitona pretas
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 cenoura (pré-cozida) cortada em cubos
- 1 tomate cortado em cubos
- meia xícara de cheiro verde
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- 1 sachê de caldo em pó de galinha
- 1 colher de sopa de alho frito
- 2 colheres de sopa de azeite



4

Creme de Bacuri com terna de amendoim e coco

Robertclei Silveira Campos, de Cravinhos

Modo de preparo:

Tempere o frango com caldo em pó de galinha, sal e pimenta do reino. Em uma frigideira grande, doure levemente o frango no azeite, em seguida acrescente nessa ordem a cenoura, a cebola, o palmito, o tomate, a azeitona, a metade do cheiro verde e, por último, o requeijão cremoso. Não pode mexer, deixe em fogo baixo por uns 20 minutos até derreter bem o requeijão e começar a dourar por baixo. Finalize com alho frito e cheiro verde. Sirva com pão fatiado.



5

Choripan mineiro

Fabio Roberto Terassi, de Santa Rita do Passa Quatro



Ingredientes:

- 1 maço de couve
- 4 gomos de linguiça Toscana SEARA
- 4 pães do tipo Francês
- 300gr de queijo prato PRESIDENT
- 1 copo de Requeijão ITAMBÉ
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 50ml de azeite GALLO
- 1 colher de manteiga
- 4 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de mel
- Sal e páprica a gosto.



5

Dobradinha Paulista

Claudineia Alves da Fonseca, de Sumaré

Modo de Preparo:

Vamos começar fazendo o Crispy de couve. Lave bem o maço de couve, retire os talos e pique de modo bem fino. Espalhe bem a couve já picada em uma assadeira untada com azeite, acrescente sal a gosto e leve ao forno em 180° graus por aproximadamente 20 minutos. Mexa a cada 5 minutos para ficar bem soltinha. Reserve.

Retire a pele dos gomos de linguiça, salpique a páprica e amasse para elas ficarem um pouco mais finas. Posteriormente, derreta uma colher de manteiga na frigideira e coloque as linguiças. Vai virando até dourar.

Para preparar o vinagrete, corte o tomate e a cebola em cubinhos bem pequenos. Tempere com o azeite, vinagre e sal a gosto.

Corte os pães ao meio e retire um pouco do miolo. Passe um pouco do requeijão nas duas metades do pão.

Em uma das metades acrescente o vinagrete, a linguiça e cubra com 2 fatias de queijo prato. Leve essa metade ao forno em 180° graus até derreter o queijo. Com o queijo derretido, retire o pão do forno e acrescente o crispy de couve e use a outra metade para cobrir o pão.

Sirva com o molho de mostarda e mel (4 colheres de sopa de mostarda e 1 colher de sopa de mel)



6

Bruschetta com Baingan Bharta

Daysiane de Douza Domingues Maia,
de Campinas

Ingredientes:

- 1 pão italiano baguete
- 1 queijo Parmesão em pedaço Président
- Manteiga Itambé com Sal
- Copa Lombo defumado
- Tomate Cereja
- Azeite Gallo Portugal
- Manjeriçã

Ingredientes Baingan Bharta:

- 3 berinjelas
- 3 tomates
- 6 dentes de Alho
- 1 cebola
- Sal a gosto
- 1 colher de café Páprica Doce
- 1 colher de café Páprica Picante
- Pimenta do Reino a gosto



6

Barriga de Porco Assada com Goiabada e Cachaça e Aligot de Mandioca

Verônica Diniz Hayashi, de Ribeirão Preto

Modo de Preparo Baingan Bharta:

Higienize a berinjela e os tomates.

Descasque o alho.

Faça um corte na Berinjela e coloque dois dentes de alho em cada berinjela.

Coloque em uma forma a berinjela com o alho, os tomates e os tomates cereja. Cubra com papel alumínio e asse por aproximadamente 40min, até ficar macio. Reserve os tomates cereja.

Com auxílio de um garfo, tire toda a polpa da berinjela e o alho junto, tire a casca do tomate e as sementes e amasse até ficar igual um “purê”. Reserve.

Corte a cebola em cubos pequenos e refogue com azeite Gallo Portugal e coloque o “purê”.

Adicione Páprica Doce, páprica picante, pimenta do reino e sal. Reserve.

Preparo da Bruschetta:

Corte o pão em fatias diagonais de aproximadamente 2cm. Em uma frigideira coloque Manteiga Itambé e grelhe as fatias de pão.

Para montagem:

Coloque o Pão, Baingan Bharta, Copa Lombo, dois tomates cereja, manjeriço e finalize com Parmesão President.

Sirva para os amigos acompanhado de um Bom Vinho Tinto.



Charuto de Couve

com carne seca e acompanhado com molho de mostarda e mel

Ana Lúcia Moura Delaroli, de Aguaí

Ingredientes:

- 500gr de carne seca Friboi
- 1 xícara de chá arroz cru Broto Legal
- 2 cubos caldo Knorr carne
- 2 tomates picadinhos
- 1 cebola média picadinha
- 4 dentes alho picadinho
- 1 pimenta dedo de moça picadinha
- 1 colher margarina
- Cheiro verde à gosto
- Sal à gosto
- 2 maços de couve



Foto: Divulgação.

NOITE
com
AMIGOS



Macarrão Arretado com Meio da Asa Assada e Salada de Couve, Tomate Cereja e Coração do Queijo Parmesão

Flávio Renato Ribeiro Ragazzi, de Ribeirão Preto

Modo de Preparo:

Passe as folhas de couve na água quente para ficar macia. Misture todos os ingredientes e enrole na folha de couve.

Coloque em uma panela um a um. Cubra com água com um cubo de caldo knorr sabor carne e 2 colheres de azeite. Cozinhar por 40 minutos.

Ingredientes:

Molho de Mostarda:

- 1 xícara chá mostarda
- 5 colheres mel
- 1 colher sobremesa ervas finas
- 3 colheres sopa azeite
- Sal à gosto
- Pimenta reino à gosto
- Salsinha picadinha à gosto

Modo de preparo:

Misturar tudo até ficar homogêneo.



8

Macarrão Três Queijos com cogumelos

Renata Paulino Pinto, de Ribeirão Preto

Ingredientes:

- 500gr de macarrão Penne (Adria)
- Sal e azeite e pimenta do reino e cheiro verde à gosto
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada em quadradinhos
- 250gr de Cogumelo Shimeji-preto
- 250gr de Cogumelo Shiitake
- 250gr de cogumelo Paris
- 1 colher de manteiga (Vigor)
- 6 colheres de shoyu
- 2 caixinhas de creme de leite (Nestle)
- 1 xícara de queijo parmesão ralado (Presidente)
- 1 xícara de queijo Minas ralado (meia-cura)
- 3 colheres de sopa de Requeijão (Vigor)



8

Vieira Verde

Natalia Maria Neves Siqueira, de Americana

Modo de preparo:

Leve uma panela com aproximadamente 3 litros de água ao fogo e sal a gosto. Quando a água da panela ferver, coloque o macarrão e deixe cozinhar até o ponto al dente. Mantenha o macarrão na água até finalizar todo o preparo do molho.

Limpe os cogumelos e pique grosseiramente em tiras e quadradinhos. Em uma panela, coloque o azeite, refogue o alho depois acrescente a cebola, assim que dourar adicione os cogumelos mexa para não grudar na panela, coloque o sal e pimenta do reino, acrescente a manteiga e o shoyu. Esse processo deve durar por volta de uns 5 minutos. Reserve uma xícara dos cogumelos refogados.

Acrescente o requeijão, o queijo parmesão o queijo minas e deixe ferver por 3 minutos. Por último adicione o cheiro verde.

Escorra o macarrão em seguida junte com o molho, misture bem. Para finalizar use a xícara de cogumelos refogados por cima e se quiser salpique cheiro verde.



9

Coxinha suprema

Ariana Oliveira de Almeida, de Campinas



Ingredientes:

Recheio:

- 500g de filé de peito Seara
- 2 caldos Knorr sabor frango
- 1 cenoura
- 2 cebolas picadas
- 1/2 pimentão picado
- 6 dentes de alho picados
- 1 tomate sem pele picado
- Folha de louro, salsinha e sal a gosto.

Massa:

- 2 xícaras de arroz Camil
- 300gr de batata asterix cozida no vapor
- 1 creme de leite Président

Para empanar:

- 2 ovos batidos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 400gr de farinha panko
- 500ml de óleo de soja para fritar

NOITE
com
AMIGOS



9

Risoto de arroz vermelho com coco

Fernanda Martínez Orteiro, de Ribeirão Preto

Modo de Preparo:

Coloque o filé de peito Seara, o caldo Knorr, a cenoura, pimentão, folha de louro, sal, uma cebola e alguns dentes de alho na panela de pressão com 400ml de água e deixe cozinhar por 15 minutos após pegar pressão. Desligue e após a pressão da panela sair, retire o frango, desfie, refogue com a cebola, tomate, alho restantes, a salsinha e reserve.

Cozinhe o Arroz Camil com o caldo do cozimento do Filé Seara. Amasse em uma bacia junto com a batata cozida e o creme de leite Prêssident.

Misture muito bem e faça bolinhas com a massa, achate e coloque uma porção generosa de recheio (caso queira, pode usar o ossinho da coxa da asa do frango colocando ao meio antes de fechar a coxinha).

Passa a coxinha nos ovos batidos, na farinha de trigo, ovos novamente e finalize passando na farinha panko. Frite em óleo quente até dourar (cerca de quatro minutos).



Hambúrguer matador de fome

Alessandra Lacerda Nunes Banhara,
de Hortolândia

Ingredientes hambúrguer gourmet:

- 1kg de costela moída (Friboi)
- 200gr de bacon triturado
- Sal e pimenta q.b
- Fumaça em pó q.b

Ingredientes para montagem do lanche:

- 300gr de bacon fatiado
- Ovos
- Alface
- Rúcula
- Tomate
- Cebola roxa
- Maionese Hellmann's
- Pão de hambúrguer



Hambúrguer matador de fome

Alessandra Lacerda Nunes Banhara, de Hortolândia

Modo de preparo:

Para fazer o hambúrguer, misture a carne moída e o bacon triturado, o sal e a pimenta do reino a gosto e a fumaça em pó. Divida a carne em porções de 200gr e modele em formato de hambúrguer.

Aqueça a frigideira e frite o hambúrguer, o ponto da carne é de sua preferência. Em outra frigideira frite o bacon e reserve. Na gordura do bacon, frite os ovos e adicione o queijo prato. Depois, faça a montagem do seu lanche: No pão passe um pouco de maionese, coloque alface, tomate, cebola roxa e finalize com os ovos, bacon, queijo e hambúrguer.

Na finalização use a criatividade, com batatas fritas ou cebola empanada.



Casquinha de Siri da Vó Cleide

Cleide Maria de Luca Affonso, de Ribeirão Preto

Ingredientes:

- 1 pacote de 1kg de carne de siri desfiada
- 3 pães francês amanhecidos
- 2 colheres de massa de tomate
- 5 gemas de ovos Mantiqueira
- 1 vidro de leite de coco
- 1 caixinha de creme de leite Italc
- 2 colheres (de sopa) de queijo ralado Príncipe

Temperos: sal, cebola, cheiro-verde, coentro (se gostar), pimenta do reino a gosto, 1 colher de chá de cúrcuma em pó e 2 dentes de alho amassado.



Casquinha de Siri da Vó Cleide

Cleide Maria de Luca Affonso, de Ribeirão Preto

Modo de preparo:

Tempere a carne de siri na véspera com um pouco da cebola picadinha, 1 dente de alho, limão e sal.

Refogue a carne de siri com cebola picadinha e 1 dente de alho em 3 colheres de manteiga ou margarina. Coloque o cheiro verde e o coentro picadinhos e mais sal, se precisar.

Os pãezinhos devem ser previamente amolecidos com um pouco de leite e depois de misturar a eles as gemas e o leite de coco, leve ao liquidificador. Junte essa mistura à carne de siri refogada. Acrescente a massa de tomate. Por último, acrescente o creme de leite e o queijo ralado. Deixe engrossar no fogo baixo até adquirir consistência. Se for preciso, acrescente à massa 2 colheres de maisena diluídas em um pouco de leite.

Depois de pronta, deixar esfriar e encher as casquinha. Cubra cada uma delas com uma mistura de farinha de rosca e queijo ralado e levar ao forno para gratinar.

Servir em um pratinho com 1 rodela de limão siciliano e uma colher de chá. Observação: Use casquinhas de Vieira que, depois de utilizadas, podem ser fervidas e higienizadas e reaproveitadas. Caso não tenha, pode-se usar casquinha de plástico compradas em casas de festas, só que, neste caso, o aquecimento deve ser feito em forno micro-ondas.



12

frango truckado

Priscila de Ponte, de Araras

Ingredientes:

- 1 kg de filé de frango Seara ou 1 kg de coxinha da asa Seara
- 1 colher de maionese Hellmann's para temperar o frango
- ½ colher de Tempero completo
- 1/2 colher de lemon pepper
- Limão
- 1/2kg de farinha de trigo
- Tempero completo para temperar a farinha
- 1 envelope tempero Knorr para frango.

Molho:

- 5 colheres de sopa de maionese Hellmann's
- 1 colher de requeijão vigor
- 1/2 maço de cheiro verde
- 1/2 maço de manjericão
- 1 dente de alho
- Pimenta do reino



Foto: Divulgação.



frango truckado

Priscila de Ponte, de Araras

Modo de preparo do frango:

Cortar os filés em pedaços. Se preferir as coxinhas, não precisa cortá-las. Tempere com o 1/2 limão, o tempero completo, uma colher de maionese, o lemon pepper, misture bem e reserve. Em outra tigela, coloque meio quilo da farinha de trigo, o tempero Knorr para frango e o tempero completo. Passe os pedaços de frango temperados na farinha de trigo temperada, aguarde 1 hora e pode fritar em óleo bem quente.

Molho:

Bata no liquidificador a maionese, o requeijão, o cheiro verde, o manjericão, alho e pimenta. Se tiver dificuldade, coloque 1/4 de xícara de leite. Sirva com o frango frito.





Receita finalista + 11 pratos



1

Polenta cremosa dois queijos com sobrecoxa de frango

Anastasia Nazarova, de Rio Claro

Para polenta:

- 1 xícara de fubá
 - 4 xícaras de água
 - 1 tablete de caldo de galinha
 - 50g de manteiga
 - 50g de queijo parmesão ralado
 - 100g de queijo prato
 - 100ml de creme de leite
- tomate cereja e cebolinha para decorar

Para sobrecoxa:

- 1kg de sobrecoxa
- 1 colher de sopa de paprica defumada
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- suco de um limão
- 1 colher de sopa de mel



1

Polenta cremosa dois queijos com sobrecoxa de frango

Anastasia Nazarova, de Rio Claro

Modo de preparo da sobrecoxa:

Desosse as sobrecoxas, corte em tiras de um centímetro de largura. Tempere com paprica defumada, suco de limão, sal, pimenta, azeite e mel. Misture bem e deixe temperar por aproximadamente 15 minutos. Depois frite em uma frigideira com um fio de azeite.

Modo de preparo da polenta:

Coloque em uma panela a água e leve ao fogo alto para ferver. Quando levantar fervura diminua o fogo, deixe ele baixo. Comece a acrescentar o fubá aos poucos, sem parar de mexer com um batedor de claras para não empelotar. Quando finalizar de acrescentar o fubá aumente um pouco o fogo, deixe ele médio. Mexa por cerca de 15-20 minutos ou até a polenta engrossar e começar a soltar do fundo da panela. Desligue o fogo e adicione a manteiga, os queijos e creme de leite e misture novamente. Para servir coloque num prato a polenta, adicione sobrecoxa frita por cima e decore com tomate cereja cortadas no meio e cebolinha.



2

Purê frio de mandioquinha

com limão siciliano

Carlos Jota, Leme

Receita passo a passo, desde os ingredientes:

- 200 gramas de mandioquinha
- 1 limão siciliano
- Molho de pimenta a seu gosto
- 100 gramas de peito de frango
- 2 caldo Knorr
- 2 colheres cheias de maionese
- 1 ovo cozido
- Azeitonas pretas, tomates e cheiro verde

Cozinhe as mandioquinhas com o caldo knorr até o ponto de purê. Esprema enquanto ainda estiver quente e adicione suco de 1 limão siciliano, o molho de pimenta a seu gosto e misture muito bem. Reserve.

Cozinhe o frango com o caldo knorr até ficar macio e desfie.



Foto: Divulgação.

Acrescente a maionese, o ovo picado, tomates bem picados, azeitonas pretas picadas e cheiro verde.

Na montagem, faça uma camada de purê outra da mistura de frango e mais uma de purê. Decore em cima como preferir. Deixar na geladeira por 1 hora antes de servir.



3

Arroz cremoso com camarão e farofa de castanha e bacon caramelizado no gengibre

Miguel Adriano Luiz, de Limeira

Ingredientes:

- 1 copo e 1/2 de Arroz
- 500 gramas de camarão
- Azeite de oliva
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 caixa de creme de leite
- 1 tomate sem sementes
- 1 pacote de queijo ralado 50gramas
- Gengibre
- Açúcar para o caramelo
- Cebola picada
- Alho picado
- Noz moscada, sal e pimenta do reino agosto
- 5 Castanhas do Brasil (Pará)



3

Arroz cremoso com camarão e farofa de castanha e bacon caramelizado no gengibre

Miguel Adriano Luiz, de Limeira

Preparo:

Em uma panela coloque um fio de azeite. Frite a cebola e o alho, acrescente os camarões. Reserve o caldo para fazer o arroz.

Em uma panela coloque um fio de azeite frite a cebola e o alho. Coloque o arroz, acrescente o caldo dos camarões e água suficiente para afogar o arroz.

Depois de pronto reserve. Acrescente o copo de requeijão e o creme de leite aos camarões, uma pitada de noz moscada e pimenta do reino deixar engrossar um pouco. Misture os camarões com o creme ao arroz e pronto.

Em uma panela coloque um fio de azeite frite a cebola e o alho e pequenos pedaços de bacon, acrescente farinha de mandioca e dê uma boa tostada, depois acrescente as castanhas cortadas em pequenos pedaços, sal e pimenta do reino agosto e está pronta.

Corte fatias generosas de bacon leve ao fogo em uma panela até ficar bem frito. Reserve.

Em outra panela coloque 3 colheres de açúcar e faça um caramelo. Acrescente água se necessário para não queimar. Depois, acrescente raspas de gengibre. Quando chegar ao ponto de caramelo, mergulhe as fatias de bacon e está pronto.

Monte o prato e Bom Apetite.



4

Torneador ao molho de Cognac com cebolinhas. Talharim ao molho pesto

Keila Roberta Pereira Vieira, de Araraquara

Ingredientes:

- 600g de mignon
- 6 dentes de alho amassados com a casca
- Ervas: raminhos de alecrim, tomilho e folhas de sálvia
- Um fio de azeite de oliva (foi usado um azeite aromatizado com alho)
- 1 copo (250ml) de cognac não muito cheio (2 dedos a menos)
- 1 pote de creme de leite fresco (Nata da Frimesa)
- Sal e pimenta do reino a gosto



4

Tornedor ao molho de Cognac com cebolinhas. Talharim ao molho pesto

Keila Roberta Pereira Vieira, de Araraquara

Esquente muito bem uma frigideira antiaderente. Sele os Tornedor dos dois lados: para isso, basta colocar na frigideira bem quente (sem óleo) e virar apenas quando o lado de baixo estiver com uma crostinha bem dourada. Coloque os temperos por cima enquanto estiver selando. Após selar o Tornedor, adicione o sal, retire as ervas e as cascas do alho, deixando apenas a carne e o alho descascado na panela.

Tire a panela do fogão e adicione com cuidado o cognac. Engrosse com amido de milho.

Retire o mignon para que não passe do ponto e mantenha o alho (sem as cascas).

Em fogo alto, deixe o cognac borbulhar por alguns segundos e adicione a nata. Deixe borbulhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando com uma espátula. Regule o sal, pimenta do reino e adicione uma pitada de noz moscada no molho. Volte o mignon para a frigideira, ou o molho para a travessa do mignon e está pronto para servir!



4

Tornedor ao molho de Cognac com cebolinhas. Talharim ao molho pesto

Keila Roberta Pereira Vieira, de Araraquara

Talharim ao pesto:

- 1/2 xícara (chá) de Azeite de Oliva Gallo (100ml)
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de nozes (20g)
- 1/2 (chá) de folhas de manjeriço picados
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado no ralo fino (100g)
- 1/2 pacote de macarrão tipo talharim, cozido “al dente”(250g)

No copo do liquidificador, coloque o Azeite Gallo, o alho, o sal, as nozes, o manjeriço e o queijo ralado. Bata em potência média por 1 minuto ou até ficar homogêneo. Junte ao macarrão ainda quente, misturando com meia xícara (chá) da água do cozimento dele, até envolver a massa por completo. Sirva imediatamente.

Dica: Como o molho é frio, misture-o ao macarrão ainda quente logo após escorrer e sirva imediatamente.



5

Rocambole de frango com Bacon da Mamãe

Luís Eduardo Lacerda De Souza Lara Phenis,
de Sumaré



Ingredientes:

Base do rocambole:

- 6 filés de peito de frango SEARA
- 250g de bacon em fatias Gourmet SEARA
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 limão espremido
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de chá de queijo parmesão ralado VIGOR (para finalizar)
- 40g de manteiga sem sal Gastronomique PRÉSIDENT

Recheio:

- 150g de presunto em fatias SEARA
- 150g de queijo muçarela em fatias ITALAC
- 3 tomates cortados em rodellas
- 1 colher de azeite Clássico Extra Virgem GALLO
- 1 pitada de orégano
- 1 envelope de tempero para legumes sem sal KNORR
- 200g de queijo coalho cortado em tiras
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rocambole de frango com Bacon da Mamãe

Luís Eduardo Lacerda De Souza Lara Phenis, de Sumaré

Farofa:

- 1 cebola picada grosseiramente
- 1 dente de alho picado
- 1 linguiça tipo Calabresa SEARA picada em cubos pequenos
- 1 xícara de chá de bacon picado em cubos pequenos
- 1/2 xícara de azeitonas sem caroço e picadas em rodela
- 1/2 xícara de chá de cheiro verde picado
- 3 xícaras de chá de farinha de milho amarela
- 1 tomate picado em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal Gastronomique PRESIDENT
- 1 colher de sopa de azeite Clássico Extra Virgem GALLO
- 1 maçã verde picada (se desejar)
- 1/2 xícara de chá de uvas passas (se desejar)

Modo de preparo do rocambole:

Corte os filés peito de frango SEARA ao meio. Coloque entre duas folhas de plástico e bata com um martelo de carnes ou rolo de massa até ficarem finos e com a espessura uniforme.

Tempere com a cebola picada, alho picado, limão espremido, sal e pimenta. Arrange as fatias de bacon sobre um pedaço grande de papel-alumínio ou filme plástico formando um retângulo. Coloque os filés de frango sobre o bacon.

Tempere as rodela de tomate com azeite, pimenta do reino, tempero para legumes sem sal KNORR, sal e orégano;
Espalhe sobre o frango o tomate, presunto e muçarela em fatias, em camadas, nessa ordem;



5

Rocambole de frango com Bacon da Mamãe

Luís Eduardo Lacerda De Souza Lara Phenis, de Sumaré

Acrescente tiras de queijo meia cura de modo que fique no centro do rocambole. Enrole como rocambole com muito cuidado para não desmanchar e aperte bem. Coloque em uma fôrma e cubra com o papel-alumínio. Depois, leve ao forno médio (200° C) preaquecido, por 40 minutos.

Retire o papel e asse por mais 10 minutos ou até dourar. Regue o rocambole com 40g de manteiga Gastronomique PRÉSIDENT levemente derretida e o queijo parmesão ralado e deixe no forno até gratinar o queijo. Encerrado, deixe descansar por uns 10 minutos.

Modo de preparo da Farofa:

Em uma panela ou frigideira funda, frite o bacon e a calabresa SEARA picados com um fio de azeite;

Quando estiverem bem fritos, acrescente a cebola e o alho picados. Deixe murchar um pouco e acrescente o tomate picado. Misture bem. Acrescente a farinha de milho amarela e vá mexendo até que doure a farinha, coloque a manteiga Gastronomique PRESIDENT, a azeitona picada e o cheiro verde. Se desejar, acrescente uma maçã verde picada e 1/2 xícara de uvas passas. Misture bem e retire do fogo. Sirva em seguida.



6

La Matriciana da Mama

**Naila Cristina Moreira Pereira,
de Campinas**

Ingredientes:

- 200g de macarrão Spaghetti
- 1/2 cebola picada
- 150 g de bacon seara
- 1 pitada de sal
- Azeite Galo a gosto
- Queijo Parmesão Vigor a vontade

Molho:

- 3 tomates picados
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 xícara de água

Modo de Preparo:

Em frigideira antiaderente, coloque um fio de azeite e refogue a cebola. Depois, acrescente o bacon e deixe fritar até soltar o óleo dele e reserve.



6

La Matriciana da Mama

Naila Cristina Moreira Pereira, de Campinas

Em outra panela, coloque um fio de azeite, acrescente a cebola deixe dourar. Quando dourar, acrescente o alho e, em seguida, coloque o tomate picado e a água. Quando o tomate estiver desmanchando, desligue o fogo. Você pode bater o molho no liquidificador ou passar o mixer deixando o molho mais liso.

Em uma nova panela, coloque a água para ferver do macarrão. Acrescente 1 colher de sal assim que água começar a ferver.

Depois, acrescente o macarrão deixe cozinhar até ficar de sua preferência.

Escorra o macarrão e reserve.

Volte o bacon ao fogo, acrescente o macarrão mexa por 2 minutos.

Agora é só montar: em uma travessa, coloque primeiro o macarrão e depois o molho. Para finalizar, queijo parmesão.



7

frango Cordon Bleu

com arroz de açafrão

Leandro Garrido Barros, de Piracicaba

Ingredientes:

- 1 peito de frango sem pele e sem osso
- 6 fatias presunto cru
- 12 fatias queijo muçarela
- 6 colheres sopa farinha de trigo
- 2 ovos
- 6 colheres sopa farinha de rosca
- Sal e pimenta-do-reino à gosto
- 2 xícaras óleo
- 2 colheres sopa queijo parmesão Vigor ralado

Molho:

- 2 colheres sopa manteiga
- 1 colher sopa de farinha de trigo
- 300ml de leite
- 1 caixa de creme de leite Italc
- Arroz
- 2 xícaras de arroz Broto legal
- 1 grama de açafrão
- Sal e cebola à gosto



Frango Cordon Bleu com arroz de açafrão

Leandro Garrido Barros, de Piracicaba

Modo de Fazer:

Coloque as metades do peito de frango entre dois papéis filmes e bata com um rolo até que ele abra. Tempere com sal e pimenta. Abra em uma tábua e coloque 3 fatias de queijo, 3 de presunto e mais 3 de queijo. Enrole como um rocambole. Coloque os rolinhos em papel filme e envolva como se fosse uma bala. Leve à geladeira por 30 minutos já no papel filme.

Para o molho:

Aqueça uma panela e coloque a manteiga. Junte a farinha de trigo e mexa bem até que forme uma pasta (Roux). Junte o leite gelado e mexa sem parar com um batedor de arames (fouet). Cozinhe por 5 minutos. Acrescente o queijo ralado Vigor e deixe derreter. Tempere com o sal e desligue o fogo.

Finalização:

Prepare o arroz da maneira que desejar, adicionando o açafrão no cozimento. Retire os rolos de frango do papel filme. Espalhe a farinha de trigo, os ovos batidos e a farinha de rosca em 3 pratos. Passe os bolinhos em cada prato na sequência farinha de trigo - ovos - farinha de rosca. Aqueça uma frigideira funda e coloque o óleo. Frite os rolinhos em óleo não muito quente, virando até que doure bem. Retire e deixe escorrer. Corte os rolinhos em fatias de 2 cm, leve para um prato e despeje o molho por cima. Sirva com o arroz de açafrão.



8

Missô Lamem

Alexandre Koizimi Ambo, de São Carlos

Ingredientes:

- 1 peça de 1Kg de Barriga suína com pele
- Seara
- 5 Colheres de Saquê Mirin
- Sal e Pimenta do reino à gosto
- 2 colheres de sopa de Banha suína Seara

Caldo:

- 2 litros de água
- 500g de Suan de Porco
- 1 Cebola grande
- 2 Dentes de alho
- Folhas de 1 talo de Alho Poró
- 2 Shitakes secos
- 1 pedaço (2 dedos mais ou menos) de gengibre
- Pasta de Missô picante
- 1 xícara de Pasta de Missô AKA
- ½ Cebola
- 2 Dentes de alho
- 1 Colher de café de Pimenta dedo de moça em pó



Foto: Divulgação.

- 1 Colher de café de Pimenta calabresa
- 2 Colheres de sopa de Saquê Mirin
- 4 Colheres de sopa de Molho Shoyu
- 3 Colheres de sopa de açúcar União
- 2 Colheres de manteiga Président



Missô Lamén

Alexandre Koizimi Ambo, de São Carlos

Óleo aromático:

- 4 Talos de cebolinha picados
- 1 Colher de sopa de gengibre ralado
- 4 Colheres de sopa de óleo de gergelim torrado
- 4 Colheres de sopa de óleo de canola
- 2 Pimentas dedo de moça sem sementes e picadas em tirinhas

Acompanhamentos:

- Ovos caipiras cozidos com gema mole
- ½ Repolho picado grosseiramente
- 1 Cenoura fatiada em rodela finas
- 1 Brócolis ninja cortado
- 8 tiras de Kani Kama cortados ao meio
- Gergelim torrado para finalizar

Macarrão:

- 1 pacote de macarrão do tipo Lamén japonês. Caso tenha dificuldade em encontrar o macarrão, pode substituir por macarrão de Yakissoba ou pacotes de Macarrão Instantâneo

individuais (sem usar o tempero pronto).

Modo de preparo:

Barriga de porco
Coloque a barriga de porco para marinar na geladeira por 2h com sal, pimenta do reino e saquê mirim. Retire da marinada, seque bem e enrole a barriga formando 1 rolo amarrado com barbante.
Em uma frigideira bem quente, coloque a banha e sele a barriga por todos os lados até dourar.
Leve ao forno pré-aquecido a 160 graus por 90 minutos. Retire do forno, retire o barbante e fatie em fatias bem finas. (Dica: Deixe a barriga esfriar para facilitar o corte.



8

Missô Lamen

Alexandre Koizimi Ambo, de São Carlos

Caldo:

Comece levando o suan para cozinhar por 5 minutos em água fervente para retirar as impurezas. Descarte a água, lave o suan em água corrente e coloque os pedaços numa panela de pressão.

Em seguida, acrescente à panela de pressão: 2 litros de água, a cebola cortada ao meio, as folhas do Alho poró, os shitakes secos e os alhos inteiros levemente amassados. Não coloque sal ou pimenta!

Tampe a panela e leve ao fogo baixo por 1 hora após pegar a pressão.

Despeje o conteúdo da panela numa peneira, descarte todo o sólido e reserve o caldo.

Pasta de Missô Picante:

Coloque a cebola, alhos, molho shoyu e saquê mirin no processador ou liquidificador e bata até forma uma pasta homogênea.

Coloque essa pasta numa panela, acrescente o missô e manteiga e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por 10 minutos.

Adicione o açúcar, as pimentas e mexa por mais 2 minutos. Retire do fogo e reserve.

Óleo aromático:

Em uma frigideira, coloque todos os ingredientes do óleo aromático: Gengibre ralado, cebolinhas e pimentas picadas, óleo de canola e óleo de gergelim torrado.



8

Missô Lamen

Alexandre Koizimi Ambo, de São Carlos

Leve ao fogo baixo e, assim que o óleo começar a formar bolhinhas (cerca de 4 minutos), desligue o fogo e deixe o óleo esfriar na frigideira.

Passo o óleo por uma peneira, descarte o sólido e coloque o óleo numa tigela. Reserve.

Acompanhamentos:

Salteie levemente as verduras e legumes na frigideira com um pouco de azeite e uma pitada de sal. Não cozinhe muito, o ideal é que os legumes e verduras fiquem numa consistência al-dente.

Macarrão:

Cozinhe o macarrão de acordo com as recomendações do fabricante e reserve.

Montagem:

Em uma tigela (cumbuca ou chawan) coloque uma colher de sopa da pasta picante de missô e 2 conchas do caldo quente. Mexa para que a pasta picante de missô se misture com o caldo. Note que essa pasta que vai salgar e apimentar o caldo, portanto, cada pessoa pode controlar a quantidade de sal e pimenta regulando a quantidade de pasta.

Coloque uma porção individual de macarrão e acrescente mais caldo até quase cobrir todo o macarrão.

Adicione 2 ou 3 fatias finas de barriga de porco, o ovo cozido cortado ao meio, o kani kama e os acompanhamentos de sua preferência. Adicione 1 colher de sopa do óleo aromático por cima e salpique gergelim torrado. Sirva e delicie-se com esse prato rico em sabor!



Foto: Divulgação.

9

Bolo Chifon

Luciani Cia Dell Agneze, de Sumaré



Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar da marca Guarani (reserve 2 colheres de sopa)
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo da marca Adria
- 3 colheres (chá) de fermento em pó químico
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara (sopa) de óleo
- 8 ovos
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de leite integral Italcac
- 1 colher (chá) de cremor tártaro
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (chá) de açúcar de confeitiro
- Morangos, uvas e tâmaras para decorar.



9

Bolo Chifon

Luciani Cia Dell Agneze, de Sumaré

Preparo:

Bata as claras em neve junto com as 2 colheres de açúcar e o cremor tártaro por 3 minutos. Reserve.

Coloque na tigela da batedeira as gemas e bata com o açúcar. Adicionar o óleo, o trigo, o leite e bata até misturar. Em seguida, adicione a essência de baunilha, o sal e o fermento. Bata a mistura por 3 minutos na batedeira.

Depois, adicione as claras em neve preparadas anteriormente com a massa e misturar delicadamente com o próprio batedor.

Coloque na forma para Bolo Chiffon sem untar. Leve ao forno pré-aquecido a 190 graus por aproximadamente 35 minutos. Teste com o palito se está assado e retire do forno, deixando a forma virada para baixo para esfriar por uns 40 minutos. Use o acessório da forma para mantê-la virada para baixo.

Desenforme e faça a calda:

Misture o suco do limão com o açúcar de confeiteiro e coloque sobre o bolo. Decore com as frutas e peneire o açúcar de confeiteiro sobre o bolo.

Obs: Você pode substituir o leite por suco de laranja ou limão.



Bolinho de mandioca recheado com carne moída

**Maria Estela Nogueira Franchini,
de Sertãozinho**

Ingredientes hambúrguer gourmet:

- 1k de mandioca cozida e amassada
- 1 colher de requeijão
- 50g de queijo ralado
- 1 colher de creme de leite
- 1 ovo
- 500g de carne moída, refogada com cebola, alho, azeite, páprica picante, 1 colher de extrato de tomate, sal e pimenta do reino a gosto.
- Farinha de trigo pra empanar
- Óleo pra fritar



Bolinho de mandioca recheado com carne moída

Maria Estela Nogueira Franchini, de Sertãozinho

Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca até que fique macia, amasse com um garfo, acrescente o queijo, o ovo o requeijão e o creme de leite. Ajuste o sal e a pimenta e reserve.

Para a carne moída, refogue a cebola e o alho, bem picadinho com azeite até ficar bem frito. Acrescente 1 colher de páprica, 1 colher de extrato de tomate e ajuste o sal. Coloque cheiro verde a gosto

Modelagem:

Pegue uma porção da massa da mandioca e coloque na palma da mão. Abra, coloque a carne moída e feche. Passa na farinha de trigo e frite em óleo bem quente.



11

Rondelli de massa fresca recheado com ricota, espinafre e nozes ao molho bechamel

Beatriz Caroline Zangiacomo, de Rio Claro

E-book de
Receitas
2023

Ingredientes:

Massa:

- 300g de farinha de trigo
- 3 ovos
- Sal à gosto
- Um fio de azeite à gosto



Rondelli de massa fresca recheado com ricota, espinafre e nozes ao molho bechamel

Beatriz Caroline Zangiacomo, de Rio Claro

Modo de preparo da massa:

No processador de alimentos, acrescente todos os itens (caso o seu seja pequeno, divida a receita por partes). Processe até formar uma farofa úmida. Caso ache necessário, acrescente um pouco de água, com cuidado.

Depois, despeje essa massa em um recipiente ou em uma bancada e junte tudo, trabalhando um pouco essa massa para que fique homogênea. Após esse processo, embale em plástico filme ou em um saquinho para uso culinário e reserve na geladeira por pelo menos 40 minutos.

Passado este tempo, retire sua massa da geladeira e dividida em aproximadamente 5 partes.

Vá abrindo a massa. Você pode usar um rolo de macarrão ou um cilindro.

Abra a massa em uma espessura fina e em formato retangular. Após abrir a massa, cozinhe ela em água fervente apenas com sal, por aproximadamente 1 ou 2 minutos.

Ingredientes para o recheio:

- 600g de ricota fresca
- 50g de parmesão fresco ralado
- Um maço grande de espinafre
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto
- 100g de nozes bem picadas
- 3 dentes de alho ralado
- ½ cebola ralada
- Um fio de azeite



Rondelli de massa fresca recheado com ricota, espinafre e nozes ao molho bechamel

Beatriz Caroline Zangiacomo, de Rio Claro

Modo de preparo do recheio:

Em uma panela com fogo médio, refogue o alho e a cebola no azeite, com uma pitada de sal até murcharem.

Depois rasgue as folhas de espinafre e acrescente na panela também, até que elas murchem e diminuam de tamanho. Misture bem e retire da panela.

Para o próximo processo você pode utilizar o processador de alimentos ou picar o espinafre na faca. Caso opte pelo processador, cuidado para não perder os pedaços da verdura e virar uma espécie de creme. Faça apenas o suficiente para que ela fique em pedaços pequenos.

Em uma frigideira acrescente as nozes em fogo médio e mexa por aproximadamente 3 minutinhos, apenas para intensificar um pouco o sabor das nozes. Então, esfarele a ricota fresca até ela se desmanchar por completo e acrescente o espinafre triturado, as nozes e o parmesão. Acerte o tempero com sal e pimenta do reino e reserve.

Ingredientes para o molho Bechamel:

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 litro de leite frio
- Noz-moscada à gosto
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto



Rondelli de massa fresca recheado com ricota, espinafre e nozes ao molho bechamel

Beatriz Caroline Zangiacomo, de Rio Claro

Modo de preparo do molho Bechamel:

Em uma panela, derreta a manteiga e após, acrescente a farinha. Mexa até formar uma espécie de creme e atingir um tom castanho, mas não queimado, apenas o suficiente para trazer um aroma amendoado para a mistura e perder o sabor residual de farinha. Acrescente então o leite, mexendo vigorosamente com um fouet em fogo médio/baixo. Quando engrossar, tempere com sal, pimenta do reino e noz-moscada à gosto. Reserve.

Montagem do Rondelli:

Após todos os processos, coloque a sua massa sobre a bancada e espalhe o recheio por sua superfície, deixando aproximadamente 2 centímetros no final sem recheio, para que seja feito o “fechamento” do seu rondelli, e enrole sobre ela mesmo.

Após enrolados corte seus cilindros ao meio, e depois ao meio de novo. Avalie a altura e veja se necessário realizar mais cortes. Um rondelli de 4 centímetros tem uma altura ideal. Mas fica a seu critério.

Despeje o molho bechamel no fundo de um refratário e disponha o rondelli por cima, até preencher a travessa. Cubra com o molho bechamel e salpique parmesão fresco por cima. Leve ao forno pré-aquecido à 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar. Caso tenha a função grill em seu forno, utilize após 20 minutos de forno. Sirva em seguida.



frango cremoso

Nilceia Aparecida Marmo Fernandes,
de São Carlos

Ingredientes:

- ½ kg filé de frango
- ½ kg de batata
- 500ml de leite
- 1 creme de leite ou requeijão
- 200g de muçarela ralada
- 2 colheres de manteiga
- Sal e tempero a gosto
- Salsa e cebolinha para finalizar
- Tomate cereja para enfeitar



frango cremoso

Nilceia Aparecida Marmo Fernandes, de São Carlos

Modo de fazer:

Tempere o filé de frango com tempero a gosto. Coloque o filé para fritar até ficar bem dourado e reserve. Para o creme, coloque as batatas para cozinhar e, quando estiverem cozidas, leve ao liquidificador com o leite, a manteiga e o creme de leite ou requeijão. Coloque sal a gosto. Bata tudo muito bem, depois leve ao fogo com a muçarela e deixe até derreter bem o queijo. Em seguida, coloque os filés de frango frito e misture. Acrescente salsa e cebolinha para finalizar. Decore com os tomates cereja. Como acompanhamento, sirva com arroz branco.

Salpicão no abacaxi - acompanhamento

Ingredientes:

- 1 abacaxi
- 1 cenoura ralada
- 500g de frango defumado
- 200g de ervilha
- 4 colheres de sopa de maionese
- 1 caixinha de creme de leite
- 200g de batata palha

Modo de preparo:

Corte o abacaxi ao meio, sem retirar a coroa. Retire a polpa com uma colher, corte em pedaços e deixe escorrer por 20 minutos.

Depois, misture o abacaxi picado, a cenoura ralada, os pedaços de frango defumado e a ervilha com a maionese e o creme de leite. Deixe gelar por 30 minutos e em seguida coloque o salpicão na casca do abacaxi sem a polpa. Finalize com batata palha.





Patrocinadores:

GRUPO EP



tudo ep .com

acidade on

g1

CBN
Ribeirão Preto
Campinas

EP
FM

JP
RIBEIRÃO PRETO

ep painéis

oceano azul

Fornecedores:



Italac
Lá em casa tem.



VIGOR



Friboi