



E-book de Receitas

As receitas do concurso para
você saborear!



O **Savegnago** combina com o que?

Com muita economia e ótimas receitas.
O **Savegnago** lançou, em abril de 2021,
o **Concurso Culinário Tá Combinado**.
Nele, os clientes inscreveram receitas
diversificadas para acompanharem pratos
principais, escolhidos pelo **Savegnago**.

Neste e-book, você vai encontrar as melhores
receitas do Concurso para fazer para sua família
e amigos.

Então, mão na massa.

Faça as receitas que preferir e bom apetite!



Receitas com Carne Bovina

São 23 pratos com o ingrediente entre os selecionados para as semifinais do projeto; inspire-se para reproduzir em casa!



1

Almôndegas ao molho 3 Queijos

Receita de Juliane de Fátima
Cortelazzi Roncato, de Campinas



Ingredientes Almôndegas

- 500g de carne moída
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de farinha de rosca
- Sal e orégano a gosto

Modo de preparo

Em uma bowl, misture bem a carne moída, cebola, alho, ovo, sal e orégano. Em seguida, adicione a farinha de rosca e deixe ficar bem homogêneo. Faça bolinhas de almôndegas de 30g cada. Frite em óleo quente ou na fritadeira elétrica ou ainda pode assar em forno a gás ou elétrico. Depois de pronto, reserve.



1

Almôndegas ao molho 3 Queijos

Receita de Juliane de Fátima
Cortelazzi Roncato, de Campinas

Ingredientes Molho três queijos

- 1 caixa de creme de leite Italac
- 150g de muçarela ralada Italac
- 50g de requeijão
- 30g de parmesão ralado
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira ou panela que possa ser levada ao forno, coloque o creme de leite, 100 gramas da muçarela, o requeijão, 20 gramas do parmesão ralado e o sal a gosto. Leve a frigideira ao fogo (médio) mexendo bem até incorporar e derreter tudo muito bem. Adicione as bolinhas de almôndegas e envolva-as no molho de queijo. Adicione o restante da muçarela e do parmesão e leve ao forno até gratinar. Sirva logo em seguida.



2

Almôndegas recheadas com gorgonzola e cebola caramelizada

Receita de Verônica Diniz Hayashi,
de Ribeirão Preto

Ingredientes Almôndegas

- 400g de carne moída Friboi
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola bem picadinha
- 1 pão francês embebido no leite
- 1 ovo
- Farinha de rosca
- Sal e páprica picante a gosto

Recheio

- 200g de queijo gorgonzola
- 1 colher (sopa) cheia de manteiga
- 3 cebolas
- 2 colheres (sopa) de açúcar Guarani
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 2 colheres (sopa) de creme de leite Italcac
- Sal (se necessário) a gosto



2

Almôndegas recheadas com gorgonzola e cebola caramelizada

Receita de Juliane de Fátima
Cortelazzi Roncato, de Campinas

Modo de preparo

Almôndegas

Misture à carne moída o dente de alho, a cebola, o pão francês e o ovo. Tempere com sal e páprica picante, amasse e reserve. Faça bolinhas e coloque o recheio (1 cubinho de gorgonzola e uma colher de café da cebola caramelizada). Passe na farinha de rosca pressionando com a mão pra não abrir na hora de fritar. Aqueça uma panela com óleo e frite até dourar.

Recheio

Pique o gorgonzola em cubos pequenos. Para a cebola, coloque a manteiga numa frigideira e depois a cebola picada em rodela. Deixe dourar e acrescente o açúcar. Deixe caramelizar e acrescente o shoyu, 150ml de água e deixe reduzir. Quando a água secar, acrescente o creme de leite, confira se precisa de sal, mexa por 5 minutos e reserve.



3

Bife a rolê com linguiça defumada Seara

Receita de Ana Carolina Lima de Melo
Coelho, de Franca



Ingredientes

- Ingredientes
- Bifes de coxão duro Friboi
- Cenouras
- Batata
- Pimentão verde
- Linguiça defumada fininha Seara
- Tomate
- Cebola
- Óleo
- Alho
- Sal
- Extrato de tomate
- Pimenta calabresa
- 500ml de água

3

Bife a rolê com linguiça defumada Seara

Receita de Ana Carolina Lima de Melo Coelho, de Franca

Modo de preparo

Tempere os bifes com sal e pimenta calabresa. Em seguida, pique a batata, o pimentão, a cenoura e a linguiça em fatias quadrangulares. Posicione o bife na horizontal e nele coloque duas fatias de pimentão, uma fatia de linguiça e uma de batata. Feito isso, enrole e coloque palitos de madeira para que fique bem fixado o recheio. Coloque a panela esquentar com o óleo e, em seguida, jogue a cebola e deixe fritar até ficar bem gratinada para então colocar o alho. Em seguida, coloque o tomate picado e por último o extrato de tomate. Deixe este molho ferver bem. Coloque a água e deixe fervendo. A seguir, adicione os bifes anteriormente preparados e coloque na pressão por aproximadamente 20 minutos. Após isso, abra a panela e deixe ferver um pouco mais para os bifes a rolê estarem prontos!



4

Brachola com cerveja Malzebier

Receita de Renata da Silva Teles,
de Campinas

Ingredientes

- 10 bifes de patinho
- 2 cenouras cortadas em palito
- 300 g de bacon cortado em palito
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho grande
- 1 tomate picado
- 2 tabletes de caldo de carne Maggi Nestlé
- 1 sachê de molho de tomate
- 1 lata de cerveja Malzebier



4

Brachola com cerveja Malzebier

Receita de Renata da Silva
Teles, de Campinas

Modo de preparo

Abra os bifes em um recipiente e os enrole com um pedaço de bacon e um de cenoura. Prenda-os com um palito. Em uma panela de pressão, coloque um fio de azeite e sele os bifes. Retire-os e na mesma panela refogue a cebola o alho. Acrescente o tomate, o molho de tomate, a cerveja, os tabletes de caldo de carne e pimenta a gosto. Volte os bifes para panela e leve ao fogo médio. Após pegar pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 40 minutos. Acrescente cheiro-verde a gosto e sirva.



5

Contrafilé com Crosta de Pistache e Ervas frescas

Receita de Jaíne Almeida,
de Valinhos

Ingredientes

- 1 peça de contrafilé Friboi
- 150g farinha de pão torrado
- 100g de manteiga
- 100g de pistache torrado
- Quanto baste de ervas frescas variadas (manjeriço, manjerona, tomilho, sálvia, cebolinha, salsinha e alecrim)
- Azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



5

Contrafilé com Crosta de Pistache e Ervas frescas

Receita de Jaíne Almeida, de Valinhos

Modo de preparo

Retire a capa de gordura e limpe a peça de contra filet inteira. Em uma frigideira bem quente, coloque um fio de azeite e sele a carne de todos os lados até obter uma cor dourada. Tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve. Em um processador, coloque a manteiga, a farinha de pão e o pistache torrado e processe até virar uma farofa bem molhada. Coloque essa farofa pressionando sobre a carne formando uma crosta. Coloque no forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos. Fatie e sirva.



6

Contrafilé com Molho de 4 Queijos

Receita de Marcus Vinicius do
Carmo Kuhl, de Indaiatuba

Ingredientes

- 1 kg de contrafilé
- 1 colher (sopa) de sal grosso
- 1 litro de leite Integral
- 55 gramas de manteiga
- 50 gramas de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta branca
- 1 pitada de noz moscada

- 50 gramas de queijo gorgonzola em cubos
- 50 gramas de queijo prato em cubos
- 50 gramas de queijo muçarela em cubos
- 50 gramas de queijo parmesão em cubos



6

Contrafilé com Molho de 4 Queijos

Receita de Marcus Vinicius do Carmo Kuhl, de Indaiatuba

Modo de preparo

Da carne na churrasqueira ou forno

Corte o contrafilé em bifés, tempere com sal grosso e leve à churrasqueira ou ao forno em fogo brando. Quando os contrafilés estiverem dourados, retire e acomode-os em um prato e adicione o molho quatro queijos.

Do molho quatro queijos

Na frigideira, coloque a manteiga e mexa até derreter toda. Acrescente a farinha e mexa. Coloque o leite aos poucos e mexa sem parar. Acrescente o sal, pimenta, noz moscada e continue mexendo. Deixe cozinhar por 15 minutos em fogo baixo e logo acrescente todos os queijos e mexa. Está pronto para servir.



7

Costela bovina frito com linguiça calabresa Seara e farofa colorida

Receita de Alice Alves Martines Bastos,
de Araraquara

Ingredientes

Da costela

- 1 kg de costela bovina
- 1 linguiça calabresa Seara
- 1 cebola grande
- Sal e pimenta a gosto



7

Costela bovina friboi com linguiça calabresa Seara e farofa colorida

Receita de Alice Alves Martines Bastos, de Araraquara

Modo de preparo da Costela

Na panela de pressão, forre o fundo com a cebola em rodela. Em seguida, coloque a costela e por último a linguiça em rodela e leve ao fogo. Quando a panela pegar pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhando por 40 minutos. Depois, assim que sair a pressão, é só abrir a panela e acrescentar sal e pimenta a gosto.

Ingredientes da farofa

- 300 g de bacon Seara
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 2 colheres de manteiga
- 300 g de farinha de milho amarela
- Cheiro verde

Modo de preparo

Frite o bacon, depois acrescente os pimentões e a cebola e deixe refogar. Depois, acrescente a cenoura ralada com a manteiga e em seguida a farinha de milho. Misture bem. Depois só desligar e acrescentar a salsinha e cebolinha.



8

Cubos de carne seca na manteiga com cebola caramelizada no bacon e confit de tomate grape

Receita de Danilo
Marcellus Silva Araújo,
de Bonfim Paulista

Ingredientes

- 1 kg carne seca Friboi
- 300 g de tomate grape
- 3 colheres (sopa) de manteiga Italcac
- 4 galhos de manjeriçã
- 1 colher (sopa) de pimenta-do-reino em grãos
- 1 colher (sopa) de semente de coentro
- 6 cebolas bolinha (aquela de fazer conserva)
- 500 ml azeite extravirgem
- 200 g de bacon Seara
- Sal



8

Cubos de carne seca na manteiga com cebola caramelizada no bacon e confit de tomate grape

Receita de Danilo Marcellus Silva Araújo, de Bonfim Paulista

Modo de preparo

Carne Seca

Coloque em água fria por 24 horas, trocando a água a cada 6 horas, mantendo na geladeira. Após esse período, escorra a água, coloque a carne na panela de pressão e inclua água até cobrir com 2 dedos acima. Cozinhe em fogo médio por 30 minutos após pegar pressão. Após o cozimento, corte em cubos de 2 cm. Aqueça uma frigideira grande, coloque a manteiga e assim que derreter coloque a carne e vire constantemente por cerca de 10 minutos, se possível sem usar colher, só saltando a frigideira.

Tomate e Cebola Confit

Corte os tomates cereja ao meio e as cebolas pirulito. Coloque-os em uma assadeira pequena, acrescente as pimentas em grãos, os ramos de manjeriçã, as sementes de coentro e cubra com o azeite. Coloque em forno a 65 graus por 30 minutos. Ao servir, tempere com uma pitada de sal.



8

Cubos de carne seca na manteiga com cebola caramelizada no bacon e confit de tomate grape

Receita de Danilo Marcellus Silva Araújo, de Bonfim Paulista

Modo de preparo

Cebolas caramelizadas no bacon

Corte as pontas retas e tire as cascas externas das cebolas. Corte o bacon em tirinhas de cerca de meio centímetro e coloque tudo na frigideira. As cebolas devem estar com a base para baixo para iniciar, usando fogo baixo para não queimar e caramelizar bem. Depois de 3 minutos, mexa bem, virando o bacon e coloque a parte de cima em contato com a frigideira. Deixe por mais três minutos. Então, mexa constantemente para caramelizar por igual, enquanto o bacon fica crocante. São cerca de 12 minutos no total. Tempere. Agora é só montar tudo no prato.



9

Filé ao molho de pimenta

Receita de Charlene Dall'Aqua Valezi,
de Ribeirão Preto



Ingredientes

- 6 pedaços de filé mignon Friboi (use a parte central da peça) de aproximadamente 180 g cada
- Conhaque
- 2 colheres (sopa) de grãos de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de grãos de pimenta da Jamaica
- 80 ml de creme de leite Nestlé
- Sal a gosto
- 30 g de manteiga Itambé
- Azeite
- Tomilho
- Sálvia
- 1 dente de alho



9

Filé ao molho de pimenta

Receita de Charlene Dall'Aqua Valezi, de Ribeirão Preto

Modo de preparo

Quebre os grãos de pimenta em um pilão. Tempere os pedaços de filé com sal e com a pimenta. Em uma frigideira bem quente, coloque azeite e acrescente os filés até ficarem ao ponto desejado. Depois coloque a manteiga, o alho, o tomilho e a sálvia e banhe os filés com a manteiga. Quando estiverem quase no ponto desejado, retire-os da frigideira. Acrescente o conhaque à frigideira ainda no fogo, fazendo a deglacê. Adicione o creme de leite e deixe que o molho reduza um pouco. Corrija o sal, se necessário, e sirva.



10

Filé mignon ao molho de iogurte com redução de vinho tinto e cogumelos Paris

Receita de Jonas
Canesin Gomes, de
Sertãozinho

E-book de
Receitas

Ingredientes

- Posta de 260g de filé mignon
- 20 dentes de alho
- Azeite
- Mix de pimentas
- 1 embalagem de iogurte desnatado natural Nestlé
- 1 taça de vinho tinto
- 200g de cogumelos Paris
- Cheiro verde
- Manteiga
- Sal



Filé mignon ao molho de iogurte com redução de vinho tinto e cogumelos Paris

Receita de Jonas Canesin Gomes, de Sertãozinho

Modo de preparo

Em uma panela aquecida, coloque a manteiga e azeite. Feito isso, coloque os dentes de alho inteiros e o cheiro verde. Por último, o filé mignon temperado com sal e pimenta. Vá banhando com a mistura aquecida até atingir o ponto entre “ao ponto” e mal passado. Retire o filé, adicione o vinho tinto e o iogurte na panela e mexa até reduzir. Em outra panela, coloque manteiga e azeite. Quando aquecidos, adicione o alho, o cogumelo Paris e o cheiro verde. Mexa até atingir o ponto desejado do cogumelo. Monte o prato colocando o filé e o cogumelo por cima. Adicione o molho de iogurte e redução de vinho tinto. Está pronto para servir!



11

filet mignon ao molho roti de café, alho- poró crispy e figos selados

Receita de Marcelo das
Chagas, de Campinas

Ingredientes

Para o filet

- 1 medalhão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 figo cortado ao meio

Molho de café

- 1 xícara de vinho tinto seco
- 1 colher (chá) de café solúvel Nescafé
- 1 colher (sopa) de açúcar Guarani
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Tomilho a gosto
- 5 sementes de coentro
- Sal e pimenta a gosto



filet mignon ao molho roti de café, alho-poró crispy e figos selados

Receita de Marcelo das Chagas, de Campinas

Alho-poró crispy

- Meio alho-poró
- 1 xícara de farinha de trigo
- Óleo para fritar

Modo de preparo

Do filet

Tempere o medalhão com sal e pimenta. Esquente bem a frigideira, sele e reserve. Na mesma panela, sele o figo e reserve.

Do Molho de Café

Na mesma panela que selou as carnes e figo, coloque o vinho e mexa bem. Em seguida, acrescente o café, o açúcar, sementes de coentro e o tomilho. Deixe reduzir ou evaporar o álcool. Acrescente a manteiga e está ´pronto.



filet mignon ao molho roti de café, alho-poró crispy e figos selados

Receita de Marcelo das Chagas, de Campinas

Do alho-poró

Corte o alho-poró em fatias. Misture na farinha de trigo e peneire. Frite com o óleo a 180 graus até dourar.

Monte o prato para servir.



12

Filé mignon friboi com molho de ervas

Receita de Erik Vieira de Melo,
de São Carlos

E-book de
Receitas

Ingredientes

- 1 kg de filé mignon Friboi
- Sal marinho a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (café) de salsinha
- 1 colher (café) de manjericão
- 1 colher (café) de tomilho
- 1 colher (café) de orégano
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de mostarda de Dijon
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de suco de limão siciliano



Filé mignon friboi com molho de ervas

Receita de Erik Vieira de Melo, de São Carlos

Modo de preparo

Molho

Amasse um dente de alho no pilão, junto com a salsinha, o manjericão, o tomilho e o orégano. Misture a mostarda de Dijon, as alcaparras, o suco de limão siciliano e o azeite.

Carne

Tempere o filé mignon com sal marinho a gosto com antecedência de pelo menos 1 hora e deixe a carne descansando em temperatura ambiente. Corte um medalhão com cerca de 4 cm de espessura. Em seguida, corte em um bife único, desenrolando como um rocambole. Esquente uma chapa e coloque um fio de azeite, espere esquentar e coloque os bifés para fritar. Após criar uma crosta, vire o filé e deixe criar uma crosta até o ponto desejado. Sirva a carne com o molho.



13

Flor de filé mignon ao molho reduzido de vinho tinto e uma succulenta farofa de castanha de caju

Receita de Alessandro Buzinari, de Araras

Ingredientes

Flor de filé mignon

- 3 tiras de filé mignon
- 3 dentes de alho ralado finamente
- Sal e pimenta do reino moídos na hora a gosto
- 2 colheres de azeite extra virgem
- 1 xícara de vinho tinto (observação: essa xícara depois será usada para fazer o molho para a carne)



Flor de filé mignon ao molho reduzido de vinho tinto e uma succulenta farofa de castanha de caju

Receita de Alessandro Buzinari, de Araras

Modo de preparo

Enrole cada uma das tiras do filé mignon, dando o formato de uma rosa. Ao final, espete palitos de dente para dar firmeza e manter o formato. Em um refratário, coloque as rosas de filé mignon, adicione uma xícara de vinho tinto e deixe descansar na geladeira por 2 horas. Após o descanso, coloque em uma frigideira quente com uma colher de manteiga derretida e dê uma selada na rosas de filé mignon. Logo acrescente o vinho (esse mesmo vinho será utilizado para fazer um delicioso molho) e deixe cozinhar por 5 minutos com a frigideira tampada. Retire as carnes com muito cuidado, coloque-as em um refratário e cubra com papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido à 180° c por 20 a 25 minutos. Enquanto isso, vá preparando um delicioso molho.

Ingredientes

Molho de vinho tinto

- 1 cebola grande
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- 1 ramo de alecrim



Flor de filé mignon ao molho reduzido de vinho tinto e uma succulenta farofa de castanha de caju

Receita de Alessandro Buzinari, de Araras

- 1/4 de xícara (chá) de vinagre balsâmico
- 2 xícaras (chá) de vinho tinto
- 2 xícaras (chá) de caldo caseiro de legumes ou de carne
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de preparo

Corte a cebola e o alho bem finos. Numa frigideira, junte a cebola e o azeite e refogue por 3 minutos, até ficar translúcida. Junte o alho e o alecrim e deixe cozinhar por mais 3 minutos, mexendo sempre. Regue com o vinagre balsâmico e quando formar um xarope junte o vinho tinto. Deixe cozinhar até que 2/3 do líquido tenham evaporado, ou seja, o que sobra na panela é 1/3 do líquido. Junte o caldo de legumes e deixe reduzir pela metade. Retire o ramo de alecrim e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Junte a manteiga e misture vigorosamente.



Flor de filé mignon ao molho reduzido de vinho tinto e uma succulenta farofa de castanha de caju

Receita de Alessandro Buzinari, de Araras

Ingredientes

Farofa de castanha de caju

- 150g de castanha de caju trituradas grosseiramente
- 1 colher de manteiga sem sal
- Sal e pimenta do reino moídas na hora
- 1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo

Em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo baixo (sempre). Logo acrescente as castanhas de caju trituradas e mecha sempre durante 5 minutos. Deligue o fogo e acrescente o sal e a pimenta-do-reino moídos na hora a gosto. Misture bem e deixe esfriar.

Após ter esfriado, adicione uma colher de mel e misture. Está pronta uma farofa que irá te surpreender com esse prato.



14

fraldinha de panela com cravo e canela

Receita de Bruna Mayra Pupin
Martins, de Araraquara

Ingredientes

- 1 peça de 1kg de fraldinha
- 300g de bacon Seara picado em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola (média) picada
- 1 tomate picado
- 1 cenoura (média) picada em cubos
- 2 colheres (sopa) cheias de extrato de tomate
- Pimenta calabresa a gosto
- Água quente

Para a marinada da carne

- 2 dentes de alho amassado
- 1 cebola Piqué (cebola inteira com +/- 20 cravos da Índia espetados com 2 folhas de louro)
- Suco de 2 limões
- 2 canelas em pau
- Sal, pimenta-do-reino, páprica defumada e orégano a gosto



fraldinha de panela com cravo e canela

Receita de Bruna Mayra Pupin Martins, de Araraquara

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque a carne e com a ajuda de uma faca, faça pequenos furos nela e introduza o bacon dentro deles. Faça por toda a carne, mas guarde um pouco de bacon para o molho. Coloque todos os ingredientes da marinada e misture bem, deixe marinar na geladeira por +/- 2 horas. Depois de marinar a carne, em uma panela de pressão, cubra o seu fundo com óleo e deixe aquecer bem, sele a carne dos dois lados (reserve a marinada que sobrou na tigela). Retire a carne da panela e reserve, descarte o excesso de óleo, frite o bacon que sobrou e o alho, acrescente a pimenta calabresa e volte a carne para a panela. Coloque a marinada que estava reservada com a cebola Piqué e a canela em pau. Acrescente também a cebola picada, a cenoura, o tomate e o extrato de tomate e cubra a carne com água quente. Tampe a panela e depois que pegar pressão, deixe cozinhar por 40 minutos. Desligue o fogo e deixe sair a pressão. Retire a carne, fatie e reserve. Ainda na panela, retire e descarte a cebola Piqué e a canela em pau. Deixe o molho apurar e coloque-o por cima da carne e sirva!



15

fraldinha na manteiga com molho cremoso de queijo

com cebola caramelizada

Receita de Gustavo de Castro
Linzmayr, de São Carlos

Ingredientes

- 1,2 kg de fraldinha Friboi
- Pimenta-do-reino a gosto
- Molho inglês a gosto
- 1 dente de alho
- 1 punhado de manjeriçao
- 1 punhado de tomilho
- Louro
- 60g de manteiga Itambé para finalizar a carne



fraldinha na manteiga com molho cremoso de queijo com cebola caramelizada

Receita de Gustavo de Castro Linzmayer, de São Carlos

- 30g de manteiga Itambé para caramelizar a cebola
- 1 caixinha de creme de leite Nestlé
- 50g de queijo parmesão ralado Italac
- 1 cebola
- 1 maço de couve manteiga finamente picada
- Sal a gosto
- Óleo para fritura
- 1 papel celofane para assados
- 60g de bacon Seara
- 4 fatias de bacon
- 1 colher (chá) de mostarda

Modo de preparo

Couve crispy

Aqueça óleo em fogo médio para alto, frite a couve quando o óleo já estiver aquecido, até que fique seca e crocante. Retire do fogo e deixe secar em folha de papel toalha. Coloque uma pitada de sal e reserve.



fraldinha na manteiga com molho cremoso de queijo com cebola caramelizada

Receita de Gustavo de Castro Linzmayer, de São Carlos

Cebola caramelizada

Corte a cebola em rodela, o mais fina possível. Coloque-as em uma frigideira ou panela pequena em fogo baixo, junto com a manteiga. Deixe dourar. Quando começar a grudar no fundo, acrescente um pouco de água e tomilho. Espere começar a grudar no fundo novamente para acrescentar mais água e repetir o processo por entre 30 a 40 minutos, até que a cebola esteja bem caramelizada.

Manteiga temperada

Pique o alho, o manjericão e o tomilho restante. Misture bem com os 50g de manteiga. Reserve.

Carne

Em uma frigideira, aqueça um fio de óleo e coloque a peça de carne inteira para dourar, em fogo médio, por cerca de 3 ou 4 minutos. Vire a carne e doure dos dois lados. No final, coloque molho inglês, sal e pimenta-do-reino. Desligue o fogo e retire a carne. Acrescente



fraldinha na manteiga com molho cremoso de queijo com cebola caramelizada

Receita de Gustavo de Castro Linzmayer, de São Carlos

meio copo de água na panela e aqueça para deglacear o fundo com carne. Embrulhe a carne e o caldo no papel celofane e coloque em uma assadeira. Leve ao forno pré-aquecido a 180° c por 1 hora e meia. Reserve o caldo remanescente na assadeira e fatie a peça de carne. Reserve as fatias.

Molho

Corte o bacon em cubos pequenos, sem o couro. Com um fio de óleo e fogo baixo em uma frigideira, coloque as fatias e os cubinhos de bacon, virando-as até que fiquem crocantes. Pique em pedaços menores quatro das oito fatias de bacon. Misture o creme de leite, o queijo, a cebola caramelizada e quanto for necessário de sal. Leve a uma panela pequena em fogo baixo, aquecendo e misturando até que o creme fique bem uniforme. Finalize com a mostarda e o bacon picado.



fraldinha na manteiga com molho cremoso de queijo com cebola caramelizada

Receita de Gustavo de Castro Linzmayer, de São Carlos

Finalização

Aqueça a manteiga temperada e um fio de óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Coloque as fatias de fraldinha. Doure dos dois lados. Ao final, regue com um pouco do caldo da assadeira para aguçar o sabor e a suculência. Nos pratos (4, aproximadamente), intercale as fatias de fraldinha com o molho cremoso bem quente. Cada prato deve ter cerca de 2 ou 3 fatias de carne. Na última fatia de carne de cada prato, ao invés de mais creme, coloque uma fatia de bacon já frito para finalizar. Decore os pratos com a couve crispy ao redor da carne.



16

fraldinha trançada na cama de farofa e creme de abóbora cabotiá

Receita de Anaíde de Fátima
Barbosa Rezende, de Franca

Ingredientes

- 1 peça de fraldinha Friboi
- 2 dentes de alho
- 1 cebola ralada
- 1 colher de alecrim
- Pimenta e sal a gosto

- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cenoura média



fraldinha trançada na cama de farofa e creme de abóbora cabotiá

Receita de Anaíde de Fátima Barbosa Rezende, de Franca

Modo de preparo

Tempere a fraldinha com o alho, cebola, alecrim, pimenta e sal. Corte em três tiras e vá trançando até o final. Pegue os pimentões e a cenoura, corte em tiras finas e vá intercalando na trança. Deixe descansar por 3 horas. Em seguida, coloque o papel alumínio e leve para o forno por 40 minutos. Depois, retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 20 minutos. Está pronta!

Ingredientes

Farofa

- ½ pacote de farinha de mandioca
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão amarelo
- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho
- 2 colheres de manteiga
- Sal a gosto



fraldinha trançada na cama de farofa e creme de abóbora cabotiá

Receita de Anaíde de Fátima Barbosa Rezende, de Franca

Modo de preparo

Aqueça uma panela com a manteiga e adicione a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente os pimentões picados em cubinhos pequenos, a farinha e o sal a gosto. Misture e está pronta!

Ingredientes

Creme de abóbora cabotiá

- 1 abóbora cabotiá
- 1 caixa de creme de leite Nestlé
- 1 copo de requeijão Nestlé
- 1 pacote de filé de frango Copacol
- 100 gramas de muçarela Italac
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho
- Pimenta, cheiro verde e sal a gosto



fraldinha trançada na cama de farofa e creme de abóbora cabotia

Receita de Anaíde de Fátima Barbosa Rezende, de Franca

Modo de preparo

Lave a abóbora, abra uma tampa e retire as sementes. Coloque a abóbora dentro de uma panela com água e deixe cozinhar. Depois de cozida, retire toda a polpa da abóbora e transfira para uma panela em que já esteja refogado o peito de frango com alho, cebola, pimenta e sal. Depois, coloque o requeijão e o creme de leite. Adicione a muçarela no final. Volte com esse creme para dentro da abóbora e decore com cheiro verde. Bom apetite!



17

Maminha assada ao Molho de cebola e agrião

Receita de Daniela Gomes da
Silva Araujo, de Jaguariúna

E-book de
Receitas

Ingredientes

- 1 peça de maminha Friboi (descartar as gorduras)
- 2 colheres (sopa) de margarina
- Sal a gosto
- 4 cebolas médias
- 1 pimenta dedo-de-moça picada, sem as sementes
- 1 colher (sobremesa) de farinha de trigo
- 1 maço de agrião (higienizado e seco)



Maminha assada ao Molho de cebola e agrião

Receita de Daniela Gomes da Silva Araujo, de Jaguariúna

Modo de preparo

Em uma forma de alumínio, coloque a peça de maminha e tempere com sal a gosto. Distribua a margarina sobre a carne. Repita o processo dos dois lados da carne. Descasque as cebolas e corte-as em 4 pedaços. Acomode-as na forma, ao lado da carne. Cubra a forma com papel alumínio, lado espelhado para dentro e leve ao forno pré-aquecido a 200° de 50 a 60 minutos. Destampe a forma com cuidado para não se queimar com o vapor. Transfira o caldo que se formou e as cebolas para o liquidificador. Volte a forma destampada para o forno, para dourar a carne enquanto prepara o molho. Acrescente a farinha de trigo e a pimenta no liquidificador. Bata bem até triturar bem a pimenta. Coloque a mistura do liquidificador em uma panela antiaderente e leve ao fogo médio por 4 minutos apenas para cozinhar a farinha de trigo e engrossar um pouco. Teste o sal. Transfira para uma molheira.

Montagem

Em um prato grande de servir, distribua o agrião. Retire a carne do forno, fatie-a e disponha no centro do prato, sobre o agrião. Regue um pouquinho do molho sobre a carne. Sirva quente e bom apetite!



Medalhão de carne moída com ervas

Receita de Silvana Jayme
Montanher, de São Carlos

Ingredientes

- ½ k de carne moída
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 ovo
- 1 colher (café) de ervas finas desidratadas
- 6 fatias de bacon
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 6 rodelas de limão
- 100g de margarina sem sal
- 1 colher (café) de salsa desidratada
- 1 colher (café) de cebola em pó
- 1 colher (café) de alho em flocos
- 1 colher (café) de orégano
- 1 pitada de noz moscada
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 colher (chá) de amido de milho
- ½ copo de água
- 1 pitada de sal
- Palitos para prender o medalhão



Medalhão de carne moída com ervas

Receita de Silvana Jayme Montanher, de São Carlos

Modo de preparo

Tempere a carne com o creme de cebola, o ovo e as ervas finas e modele como medalhão. Coloque o bacon em volta e prenda com o palito. Em uma panela de fundo grosso, aqueça o azeite e frite 3 medalhões de cada vez em fogo baixo até dourar. Depois que todos estiverem dourados, volte para a panela e abaixe o fogo. Acrescente o shoyu, o amido de milho e a água e cozinhe em fogo baixo até que os medalhões estejam prontos. Tempere a margarina com a salsa, a cebola em pó, o alho em flocos, o orégano, a noz moscada e a pimenta calabresa. Sirva os medalhões ainda quentes com uma fatia de limão e a manteiga de ervas por cima.



19

Medalhão de peixinho ao molho madeira com champignons

Receita de Robertclei Silveira Campos,
de Cravinhos

E-book de
Receitas

Ingredientes

Do medalhão

- 1 peixinho Friboi 1953
- Sal a gosto
- Azeite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho triturado



Medalhão de peixinho ao molho madeira com champignons

Receita de Robertclei Silveira Campos, de Cravinhos

Do molho madeira

- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo sem fermento
- 100 ml de vinho madeira ou vinho tinto seco
- 500 ml de caldo de carne ou 1 cubinho de caldo de carne dissolvido em 500 ml de água fervente
- 100 g de mini champignon
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Do medalhão

Para fazer medalhão de peixinho, tempere com azeite, alho, pimenta-do-reino e sal a gosto. Coloque manteiga em uma frigideira em fogo médio deixe a carne por 4 minutos de cada lado. Reserve.



Medalhão de peixinho ao molho madeira com champignons

Receita de Robertclei Silveira Campos, de Cravinhos

Do molho madeira

Numa panela, em fogo médio, derreta a manteiga e em seguida refogue a cebola e o alho. Assim que a cebola murchar, vá adicionando a farinha de trigo aos poucos e misture sem parar. Em seguida, adicione o vinho madeira e misture bem. Acrescente o caldo de carne, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem até dissolver bem a farinha e o molho ficar bem encorpado. Desligue o fogo e peneire o molho para retirar os pedacinhos de cebola e de alho. Leve o molho novamente ao fogo baixo, adicione o champignon e misture por mais 2 minutos.

Monte o prato com risoto de parmesão e sirva.



Medalhões de filet mignon suíno Seara ao molho de laranja

Receita de Evaldo Fernandes, de
Piracicaba

Ingredientes Fraldinha

- 1 pacote de filet mignon suíno Seara (800grs)
- 500ml de suco de laranja
- 1 banana nanica ou de sua preferência
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 talo de salsa picado



- 1 colher (sopa) de vinagre
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (café) de molho de pimenta de sua preferência (opcional)
- Cebolinha picada para finalizar



Medalhões de filet mignon suíno Seara ao molho de laranja

Receita de Evaldo Fernandes, de Piracicaba

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos ou até que fique homogêneo. Coloque os medalhões em uma travessa com tampa e cubra com a marinada. Deixe marinando de 2 a 12 horas. Retire os filés e deixe escorrer em uma peneira. Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite ou óleo e grelhe os filés de 3 a 4 minutos de cada lado e, se necessário, nas laterais. Reserve em forno pré-aquecido. Despeje a marinada na frigideira e deixe reduzir em fogo bem baixo por 15 a 20 minutos, mexendo sempre. Distribua os filés em uma travessa e cubra parte deles com o molho de laranja, finalizando com cebolinha picada.



Polpetone de feijão recheado com carne seca e pinhão

Receita de Cristina Sumiko Sato, de Campinas

Ingredientes

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 caixa de carne seca curada desfiada Friboi
- 150g de pinhão em conserva picado
- ½ cebola grande bem picadinha
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes bem picadinha
- 1 tomate sem pele e bem picadinho
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Polpetone de feijão recheado com carne seca e pinhão

Receita de Cristina Sumiko Sato, de Campinas

Massa de polpetone

- 8 xícaras (chá) de feijão carioca Broto Legal cozido, escorrido e passado no espremedor de batatas
- 1 caixa de bacon em fatias gourmet Seara picadinho
- 1 pacote de linguiça fininha Seara bem picadinha ou triturada no processador
- ½ cebola grande bem picada para o refogado
- ½ cebola grande picada em cubos para a massa
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado.
- Farinha de trigo, ovos, farinha Panko e óleo para fritar.

Modo de preparo

Recheio

Refogue a cebola e o alho até dourar, acrescente a pimenta e o tomate e refogue. Acrescente o pinhão e a carne seca, tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino. Desligue o fogo e acrescente a salsa e reserve.



filet mignon ao molho roti de café, alho-poró crispy e figos selados

Receita de Marcelo das Chagas, de Campinas

Polpetone

Numa panela, coloque para fritar no azeite o bacon com a linguiça, deixe dourar levemente, acrescente a cebola e o alho e refogue até a cebola ficar transparente. Desligue o fogo. Na massa do feijão, acrescente o refogado de bacon e linguiça, a cebola em cubos e o cheiro verde, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e misture até ficar uma massa homogênea. Pegue uma porção da massa, em torno de 2 colheres de sopa, recheie com a carne seca refogada e modele o polpetone. Empane na farinha de trigo, ovo e farinha Panko e frite em óleo quente até dourar. Sirva.



Quibe de forno recheado com muçarela e creme de yogurt

Receita de Aline Cristina de Oliveira
Mancilha, de Ribeirão Preto

Ingredientes

- Quibe
- 500g de quibe
- 500g de carne moída
- 500g de muçarela ralada
- 100g de creme de cebola
- 50g de queijo parmesão ralado Italic
- 1 pimenta dedo de moça sem semente em cubos
- ½ cebola em cubos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal, cebolinha e hortelã a gosto



Molho

- 1 fio de azeite
- 1 colher (chá) de alho picado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 300 ml de creme de leite Nestlé
- Sal e hortelã a gosto
- 200 g de iogurte natural desnatado



Quibe de forno recheado com muçarela e creme de yogurt

Receita de Aline Cristina de Oliveira Mancilha, de Ribeirão Preto

Modo de preparo

Quibe

Hidrate o trigo para quibe com a água morna por 2 horas, escora em uma peneira logo em seguida e reserve. Em um bowl, reúna a carne moída com a pimenta dedo de moça e a cebola. Junte o sal, o creme de cebola, o azeite e o trigo para quibe e misture bem. Acrescente a hortelã e a cebolinha picada e torne a misturar mais um pouco. Reserve.

Molho

Em uma panela, coloque o azeite e o alho. Junte a farinha de trigo e o leite e deixe formar um creme. Adicione o iogurte, o creme de leite e misture bem. Junte a hortelã picada e o sal e mexa bem. Desligue o fogo e deixe amornar.



Quibe de forno recheado com muçarela e creme de yogurt

Receita de Aline Cristina de Oliveira Mancilha, de Ribeirão Preto

Montagem

Coloque em uma forma de teflon ou de vidro uma camada de quibe, uma camada de molho de yogurt e a muçarela ralada. Coloque mais uma camada de quibe, regue com azeite e acrescente a muçarela e o parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos a 180°C. Retire o quibe do forno, corte em pedaços e sirva com o molho reservado de yogurt. Caso deseje, regue com azeite aromatizado com hortelã e limão galego.



Rocambole de Carne

Receita de Karina Pínola Costa Castagna,
de Campinas

Ingredientes

- 500g de carne moída Friboi
- 1 tomate
- ½ cebola
- 3 colheres cheias de sopa de cebola Nestlé

- 6 fatias de presunto Seara
- 130g de muçarela Italc
- 7 fatias de bacon Seara
- 3 colheres de cebolinha picada
- Pimenta-do-reino
- Sal



Rocambole de Carne

Receita de Karina Pínola Costa Castagna, de Campinas

Modo de preparo

Tempere a carne moída com a sopa de cebola e a cebolinha picada e misture. Faça uma mistura com o tomate e cebola picadinhos e tempere a gosto com sal, pimenta-do-reino e tomilho seco ou qualquer outra erva de sua preferência. Coloque duas folhas grandes lado a lado de papel filme na pia e coloque fatias de bacon lado a lado. Abra a carne em cima das fatias de bacon, tentando deixar um formato retangular. Quando estiver bem aberto, acrescente as fatias de presunto, faça uma camada em cima do tomate com a cebola e, por cima, coloque a muçarela ralada. Enrole a carne com ajuda do papel filme, como um rocambole e coloque uns 20 min no freezer para deixar mais estruturado. Então, retire o papel filme, unte uma assadeira com óleo e coloque o rocambole no forno a 180°C por 45 minutos. Como depende de cada forno, o mais aconselhável é ir olhando de vez em quando. Pronto! Seu rocambole está lindo para ser servido.





Receitas com Carne Suína

São oito pratos com o ingrediente entre os selecionados para as semifinais do projeto; novas sugestões para fazer em casa!



1

Costelinha suína ao molho cremoso de alho

Receita de João Cleber Martins
Constantino, de Aguai



Ingredientes

- 1,5 kg de costelinha suína
- 2 colheres (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de páprica picante
- 1 colher (sopa) de páprica defumada
- ½ pacote de sopa de cebola em pó
- 1 colher (sopa) de bacon em pó
- 4 colheres (sopa) de mostarda escura
- 12 dentes de alho
- 1 cebola média
- 1 colher (sopa) de azeite
- 5 caixas de creme de leite Italac



1

Costelinha suína ao molho cremoso de alho

Receita de João Cleber Martins
Constantino, de Aguai

Modo de preparo

Comece misturando uma colher de sal, açúcar mascavo, cebola em pó, a páprica picante e a defumada e o bacon em pó. Em seguida, passe a mostarda escura em todas as costelinhas divididas em duas ripas. Misture bem os temperos secos e reserve. Em um pilão, coloque uma colher de sal e os doze dentes de alho amassados e macere até virar uma pasta. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite, acrescente a cebola picada e frite a costelinha até dourar. Após dourar, pingue uma colher de água no fundo da panela para soltar a crosta que se forma e misture a pasta de alho junto com o creme de leite. Feche a panela e cozinhe por 30 minutos após iniciar a pressão. Então, retire as costelinhas e reserve. Leve o molho da panela ao liquidificador e bata por 3 minutos. Sirva em seguida junto com as costelinhas.



2

Croquetes de presunto

recheado com brócolis e bacon e molho de pimentão

Receita de Dey Janer Yeraldin
Gómez Bedoya, de Campinas

Ingredientes

- 500g de brócolis
- 500 ml de leite Italac quente
- 280g de bacon
- 50g de farinha de trigo
- 300g de presunto Seara
- 280g de queijo muçarela Italac
- 6 ovos
- Farinha tipo Panko
- 200g de requeijão cremoso
- 1 pimentão vermelho
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de vinagre branco



2

Croquetes de presunto recheado com brócolis e bacon e molho de pimentão

Receita de Dey Janer Yeraldin Gómez Bedoya, de Campinas

Modo de preparo

Coloque água numa panela e deixe ferver para depois acrescentar o brócolis para cozinhar por 4 minutos. Corte em pedacinhos bem pequenos e reserve. Faça um molho bechamel, esquente uma frigideira, incorpore o bacon e deixe por 10 minutos. Então, acrescente a farinha de trigo e mexa, deixando a farinha cozinhar bem. Acrescente o leite quente cuidadosamente enquanto mexe. Quando a mistura estiver mais líquida, mas com uma consistência cremosa, acrescente o brócolis e por último o queijo muçarela. Mexa bem a mistura e depois deixe esfriar para reservar na geladeira por uma hora. Em seguida, faça os rolinhos com presunto, coloque a mistura sobre a fatia de presunto e enrole para empanar posteriormente. Coloque em fogo médio por 10 minutos até ficarem douradinhos.



2

Croquetes de presunto recheado com brócolis e bacon e molho de pimentão

Receita de Dey Janer Yeraldin Gómez Bedoya, de Campinas

Molho de pimentão

Numa panela, esquite água e depois acrescente 1 colher de vinagre branco e 3 colheres de açúcar. Corte o pimentão em quadrados bem pequenos e acrescente na panela com a mistura até reduzir. Retire e misture com o requeijão cremoso.



3

filé mignon suíno com creme de goiaba

Receita de Juliana Cristina
Cornegian, de Campinas

Ingredientes

- 800g de filé mignon suíno
- 200g de goiabada
- 1cx de creme de leite Nestlé
- 1 cálice de vinho tinto seco
- ½ copo de água
- Azeite, manteiga, sal e pimenta



3

filé mignon suíno com creme de goiaba

Receita de Juliana Cristina Cornegian, de Campinas

Modo de preparo

Corte o filé em formato de medalhão, tempere com sal e pimenta e reserve. Corte a goiabada em cubos, coloque na panela junto com o vinho tinto e a água em fogo baixo e vá mexendo até incorporar com o restante dos ingredientes. Reserve. Em uma frigideira, coloque azeite e manteiga e deixe esquentar. Então, coloque os filés e sele os dois lados até que fiquem bem douradinhos. Reserve. Para finalizar o creme, pegue os ingredientes que estavam reservados e junte com o creme de leite, deixe apurar e, em seguida, misture com o filé que está na frigideira.

Deixe incorporar o creme junto ao filé e sirva. Rendimento: serve 4 pessoas.



4

Filé suíno combinado com molho cremoso de ameixa

Receita de Claudia Cristina Fiorio
Guilherme, de Rio Claro

Ingredientes

Etapa 1 - Filé Suíno

- 1 kg de filé mignon suíno
- 50 ml de vinagre branco
- 100ml de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara Guarani
- 1 colher (sopa) de sal
- Folhas de louro.

Modo de preparo

Na véspera, deixe o filé suíno marinando nessa mistura de água, vinagre, louro, açúcar e sal na geladeira. No dia seguinte, seque os filés e arrume-os numa assadeira com os ingredientes abaixo.



4

Filé suíno combinado com molho cremoso de ameixa

Receita de Claudia Cristina Fiorio Guilherme, de Rio Claro

Ingredientes

Etapa 2 – Para assar o filé suíno

- 150ml de vinho
- Pimenta-do-reino
- Folhas de louro
- 4 cebolas roxas cortadas em cubo
- 4 ameixas sem caroço para decorar
- Azeite

Modo de preparo

Arrume o filé suíno na assadeira, polvilhe pimenta-do-reino e, caso necessite, mais sal. Coloque as cebolas picadas em quartos e ameixas em volta. Regue as cebolas com azeite e regue a assadeira com vinho branco. Cubra com papel alumínio e coloque para assar por 1 hora com forno a 200°C.



4

Filé suíno combinado com molho cremoso de ameixa

Receita de Claudia Cristina Fiorio Guilherme, de Rio Claro

Ingredientes

Etapa 3 – Molho cremoso de ameixa (cobertura)

- 10 ameixas secas sem caroço
- 350 ml de leite integral
- 1 colher (sopa) de trigo
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- Noz moscada
- 1 caixa de creme de leite

Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite, o trigo e as ameixas. Coloque a manteiga para esquentar na frigideira. Acrescente o creme do liquidificador. Mexa bem até engrossar. Acrescente o mel e o açúcar. Polvilhe noz moscada. Quando estiver fervendo, desligue e acrescente o creme de leite, mexendo bem.



4

Filé suíno combinado com molho cremoso de ameixa

Receita de Claudia Cristina Fiorio Guilherme, de Rio Claro

Etapa 4

Retire o papel alumínio e espalhe o creme de ameixa em cima e ao lado do filé suíno assado. Volte ao forno, agora sem alumínio, e deixe assar em temperatura de 220° c por mais uma hora. Sirva como acompanhamento de um bom arroz de forno!

Molho

Em uma panela, coloque o azeite e o alho. Junte a farinha de trigo e o leite e deixe formar um creme. Adicione o iogurte, o creme de leite e misture bem. Junte a hortelã picada e o sal e mexa bem. Desligue o fogo e deixe amornar.

Montagem

Coloque em uma forma de teflon ou de vidro uma camada de quibe, uma camada de molho de yogurt e a muçarela ralada. Coloque mais uma camada de quibe, regue com azeite e acrescente a muçarela e o parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos a 180°C. Retire o quibe do forno, corte em pedaços e sirva com o molho reservado de yogurt. Caso deseje, regue com azeite aromatizado com hortelã e limão galego.



5

Lombo de panela de pressão com vinho ao molho Madeira

Receita de Silvia Helena Dias, de Jardinópolis

Ingredientes

- 700 g de lombo temperado Assa Fácil Seara
- 2 batatas médias
- 1 cenoura média
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Orégano a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Cheiro verde a gosto
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de amido de milho

- 2 colheres (sopa) de molho shoyu
- 2 tomates Italianos
- Alecrim a gosto
- Manjeriço a gosto
- 100 ml de vinho tinto
- 700 ml de água quente



5

Lombo de panela de pressão com Vinho ao molho Madeira

Receita de Silvia Helena Dias, de Jardinópolis

Modo de preparo

Coloque o óleo na panela de pressão, deixe esquentar por alguns minutos e coloque o lombo Seara e sele ele por todos os lados até ficar dourado. Em seguida, adicione a água quente, o caldo de legumes, o alho, a cebola, o orégano e o sal. Deixe cozinhar por 15 minutos, retire do fogo e acrescente as batatas cortadas em tiras grossas, a cenoura em rodela grossas e os tomates picadinhos. Feche a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Depois, retire do fogo e em seguida retire os legumes com a ajuda de uma escumadeira. Reserve, deixando somente o caldo. Leve novamente ao fogo e coloque 200 ml de água, alecrim, manjerição e cheiro verde a gosto, 100 ml de vinho seco e o molho shoyu. Deixe ferver por 5 minutos e, em seguida, desmanche o amido de milho em 50 ml de água e vá colocando aos poucos no caldo até engrossar um pouquinho. Depois, fatie o lombo, coloque em um refratário, acrescente os legumes, o molho madeira e decore com cheiro verde, alecrim e manjerição de acordo com seu gosto. Bom Apetite!



6

Lombo de porco com batatas na panela

Receita de Caroline de Cassia
Pedro Morasqui, de Sertãozinho

Ingredientes

- 2 kg de lombo Seara
- 5 batatas cortadas ao meio

Para a marinada

- 1 colher (sopa) de sal
- 2 limões
- 4 dentes de alho
- Pimenta-do-reino a gosto
- Pimenta calabresa a gosto
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 dose de cachaça
- Deixar o lombo marinando por 8 horas



6

Lombo de porco com batatas na panela

Receita de Caroline de Cassia Pedro Morasqui, de Sertãozinho

Modo de preparo

Coloque um fio de azeite em uma panela e sele todos os lados do lombo. Em seguida, despeje a marinada coada com um pouco de água. Deixe cozinhando por 45 minutos. Coloque as batatas e deixe cozinhando até ficarem macias. Sirva em seguida.



7

Panceta perfeita ao molho de frutas vermelhas

Receita de Eduardo Guastalli,
de Americana

Ingredientes

Para a panceta

- 300g de barriga de porco Seara
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Vinagre
- 3 dentes de alho
- Limão siciliano



7

Panceta perfeita ao molho de frutas vermelhas

Receita de Eduardo Guastalli, de Americana

Para o molho de frutas vermelhas

- 300g de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa e mirtilo)
- ½ xícara (chá) de açúcar Guarani
- 3 cravos
- 2 ramos de tomilho fresco
- 200ml de água
- 1 dente de alho
- Gengibre a gosto
- Pimenta vermelha
- Manteiga Itambé
- Sal a gosto

Modo de preparo

Da panceta

Assar em forno médio 160° -180° por uma hora. Após, fritar em óleo quente por aproximadamente 10 minutos, sempre virando para ficar uniforme.



7

Panceta perfeita ao molho de frutas vermelhas

Receita de Eduardo Guastalli, de Americana

Do molho de frutas vermelhas

Junte todos os ingredientes em uma panela em fogo baixo e cozinhe por mais ou menos 20 minutos.

Para montar o prato, corte a panceta em fatias finas, tire as raspas do limão siciliano e coloque sobre a pancetta e regue com o molho.



8

Pernil com molho de maionese e farofa de soja texturizada e bacon

Receita de Aurea
Cristina de Freitas, de
Piracicaba

Leve o pernil Seara direto do freezer para o forno. É super saboroso, suculento e muito prático!!

Ingredientes

Farofa de soja texturizada

- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de soja texturizada escura e pequena
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca em flocos
- 50 g de creme de cebola
- 100 g de bacon picadinho e já frito
- Pimenta a gosto



8

Pernil com molho de maionese e farofa de soja texturizada e bacon

Receita de Aurea Cristina de Freitas, de Piracicaba

Modo de preparo

Aqueça bem o óleo e depois acrescente o creme de cebola e vá mexendo sem parar por 1 minuto. Abaix o fogo e acrescente a soja texturizada e a farinha e mexa até encorpar todos os ingredientes. Acrescente o bacon e a pimenta, mexa por mais 1 minuto e desligue o fogo.

Ingredientes

Creme de maionese

- 1 colher (sobremesa) de manteiga Itambé
- 1 colher (chá) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de leite Italc
- ½ xícara (chá) de maionese
- 1 colher (café) de páprica picante
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Leve ao fogo a manteiga com o amido dissolvido no leite e mexa até engrossar. Fora do fogo, agregue a maionese e a páprica, tempere com sal a gosto e misture a salsa. Monte o prato e sirva!





Receitas com Vegetais

Três preparos salgados com vegetais foram selecionados para as semifinais do projeto; Veja como reproduzi-los em casa.



1

Abobrinha empanada com molho de iogurte

Receita de Ágatha Ursini de Moraes,
de Campinas



Ingredientes

- 1 abobrinha pequena
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ xícara de leite
- 1 pote de iogurte
- ½ limão
- 2 dentes de alho
- Fio de azeite
- 5 colheres (sopa) de farinha de rosca
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Orégano a gosto
- Gergelim para finalizar o molho



1

Abobrinha empanada com molho de iogurte

Receita de Ágatha Ursini de Moraes,
de Campinas

Modo de preparo

Lave a abobrinha e corte em rodela de 0,5 cm, tempere com sal, pimenta e o que mais desejar. Deixe descansar por 10 minutos. Misture em um prato fundo o leite e farinha de trigo, passe as rodela de abobrinha para empanar, depois em outro prato coloque a farinha de rosca e passe as rodela novamente. Pré-aqueça a fritadeira elétrica em 200° c por 5 minutos, depois coloque as abobrinhas por mais 10 minutos também em 200 ° c. O tempo pode variar, dependendo da potência da sua fritadeira. Em um recipiente coloque o iogurte, os dentes de alho descascados e amassados, fio de azeite, sal e orégano. Mexa tudo e finalize salpicando gergelim em cima, reserve. Tire as abobrinhas da fritadeira e sirva com o molho de iogurte.



2

Omelete enrolada de espinafre com ricota ao creme de queijo

Receita de Luiz Gustavo de Campos Barbosa, de São Carlos

Ingredientes

- 5 ovos
- 100g de ricota
- 3g de sal
- 25g de fundo claro ou água ou creme de leite
- 13g de manteiga Itambé
- Pimenta-do-reino branca a gosto



Modo de Preparo

Misture os ovos, líquido, sal e pimenta em uma omeleteira ou frigideira pequena. Adicione a manteiga e deixe esquentar.



2

Omelete enrolada de espinafre com ricota ao creme de queijo

Receita de Luiz Gustavo de Campos Barbosa, de São Carlos

Adicione uma pequena porção do líquido na frigideira de forma que fique com boa apresentação.

Amasse a ricota até ela ficar bem esfarelada. Enrole a omelete, recheando com ricota. Acondicione no prato a ser servido e reserve.

Ingredientes

Creme de Queijo

- 600ml de água
- 20g de caldo de galinha em forma de caldo
- 25g de amido de milho
- 100ml de leite
- 2 gemas
- 200g de queijo prato
- 20g de creme de leite Itambé

Modo de preparo

Junte o caldo de galinha com a água. Dissolva o amido de milho no leite e mexa bem. Em seguida, adicione o caldo de galinha e a água mexendo sempre. Quando engrossar, diminua o fogo, adicione o queijo e continue mexendo até encorpar em forma de creme médio grosso. Desligue o fogo, adicione o creme de leite mexendo bastante até encorpar. Regue o creme sobre a omelete enfeitando o prato. Sirva a seguir.



3

Pirulito de cream cheese com gorgonzola

Receita de Pedro Libaldi Neto, de
Ribeirão Preto

Ingredientes

- 150g de cream cheese
- 60g de queijo gorgonzola
- 4 colheres (sopa) de leite em pó Italac
- 7 uvas verdes sem semente
- 50g de castanha de caju picada e tostada
- 50g de doce de leite Itambé
- 1 pitada de páprica defumada
- 7 palitos salgados



3

Pirulito de cream cheese com gorgonzola

Receita de Pedro Libaldi Neto, de Ribeirão Preto

Modo de preparo

Amasse o cream cheese com o queijo gorgonzola e o leite em pó. Deixe a mistura no congelador por 5 minutos. Numa frigideira, disponha a castanha de caju e toste até começar a escurecer. Coloque a castanha de caju num prato raso e salpique uma pitada de páprica defumada. Molhe as mãos e faça bolinhas, recheie com a uva e passe no prato com as castanhas. Retorne as bolinhas ao congelador por mais 5 minutos. Enrole os palitos salgados no doce de leite, retire as bolinhas do congelador e espete os palitos salgados com a parte do doce de leite para baixo. Caso o paladar não aceite o apimentado da páprica, esta poderá ser desconsiderada.





Receitas de Sobremesas

Seis preparos doces foram selecionados para as semifinais do projeto; agora é sua vez de reproduzi-los em casa.



1

Affogato de Frutas Vermelhas

Receita de Gisele Maria Martins
Jacinto, de Franca

Ingredientes

Para a Calda de Frutas Vermelhas

- 300g de frutas vermelhas congeladas
- 100gr de açúcar demerara Guarani

Modo de preparo

Cozinhe as frutas com o açúcar até reduzir pela metade. Deixe esfriar.

Ingredientes

Para o Café (forte)

- 20g de café para coar Nescafé Origens (São Sebastião do Paraíso)
- 200ml de água

Modo de preparo

Aqueça a água bem quente e coe o café. Reserve.



1

Affogato de frutas Vermelhas

Receita de Gisele Maria Martins Jacinto, de Franca

Ingredientes para montagem

- 70g de calda de frutas vermelhas
- 2 bolas grandes de sorvete de creme Nestlé
- 50ml de café coado
- 3 biscoitos Chocobiscuits Nestlé
- 3 a 4 pimentas rosa para decorar
- Hortelã fresco para decorar

Montagem

Numa taça de sobremesa, coloque no fundo a calda de frutas vermelhas e sobre ela coloque o sorvete. Adicione o café quente e decore com os Chocobiscuits, pimenta rosa e hortelã. Sirva imediatamente.



2

Bolo de feijão Broto Legal com sorvete de creme Nestlé

Receita de Aparecida Fátima
Gomes Basso, de Sumaré

Ingredientes

Bolo

- 1 copo de feijão cozido sem tempero
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) bem cheias de margarina
- 2 copos de açúcar não muito cheios
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



2

Bolo de feijão Broto Legal com sorvete de creme Nestlé

Receita de Aparecida Fátima Gomes Basso, de Sumaré

Cobertura

- 1 caixa de creme de leite Nestlé
- 1 barra de chocolate meio amargo Nestlé de 90 gramas
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó Nestlé

Modo de preparo

No liquidificador, bata o feijão e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve e reserve. Em seguida, bata as gemas com açúcar e a margarina até ficar bem homogêneo. Acrescente a farinha de trigo e o feijão batido aos poucos. Desligue a batedeira, acrescente as claras em neve e o fermento e mecha delicadamente. Unte uma assadeira de 25x37 cm com margarina, polvilhe farinha de trigo e leve o bolo para assar por 40 minutos em forno pré-aquecido a 180° c. Para a cobertura, derreta a barra de chocolate Nestlé em banho-maria, adicione o creme de leite e o chocolate em pó. Mecha até ficar homogêneo. Assim que o bolo estiver assado, coloque a cobertura sobre o bolo e sirva com sorvete de creme Nestlé.



3

Banoffe de banana e ChantiNinho® com nozes

Receita de Carlos Rogério Martins,
de Campinas

Ingredientes Massa Base

- 400 g de farofa de bolacha triturada tipo maisena
- 200 g de manteiga (Itambé) sem sal derretida
- 1 pitada de sal
- 50 g de nozes trituradas com a bolacha

Recheio

- 2 latas de leite condensado Itambé cozidas na panela de pressão até o ponto de doce de leite (mais ou menos 45 minutos depois que a panela pegar pressão).

- 6 a 8 bananas prata ou nanica (a da sua preferência) cortadas em rodela.
- 100 g de nozes picadas grosseiramente

Cobertura de ChantiNinho®

- 300 ml de creme de leite fresco
- 4 colheres (sopa) de leite Ninho®
- 4 colheres (sopa) de açúcar



3

Banoffe de banana e ChantiNinho® com nozes

Receita de Carlos Rogério Martins, de Campinas

Decoração

- Chocolate em pó, raspas de chocolate meio amargo ou ao leite e nozes

Modo de preparo

Doce de leite

Em primeiro lugar, coloque as 2 latas de leite condensado na panela de pressão, cubra as latas com água e deixe cozinhar por + ou - 45 minutos depois de apitar. Desligue a panela e com ela ainda tampada deixe sair todo o vapor da pressão antes de abrir. Deixe esfriar totalmente antes de abrir a lata para usar.

Base da Torta

Depois faça e monte a base da torta triturando 400 g de bolacha no liquidificador e 50 g de nozes. Misture a essa farofa de bolacha triturada com nozes 200 g de manteiga derretida no micro-ondas e 1 pitada de sal. Misture tudo até formar uma massa. Então, espalhe a base da torta pelo fundo e laterais de uma assadeira redonda (26 cm e com fundo removível). Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos. Deixe para cortar as bananas na hora da montagem.



3

Banoffe de banana e ChantiNinho® com nozes

Receita de Carlos Rogério Martins, de Campinas

Chantininho

Coloque direto na tigela da batedeira 300 ml de creme de leite fresco gelado com açúcar e o Leite Ninho. Bata até o ponto de chantilly.

Montagem

Sobre a base da torta já fria, espalhe o doce de leite. Sobre ele, coloque as rodellas de banana e cubra-as com o ChantiNinho®. Por último, decore com chocolate em pó, raspas de chocolate e nozes. Deixe na geladeira por mais ou menos 2 horas e bom apetite!



4

Cheesecake de chocolate branco

com ganache e praliné
de amêndoas

Receita de Renne Vedrossi, de Valinhos

Ingredientes

Base

- 2 pacotes de biscoito de leite maltado
- 60 g de manteiga

Creme

- 400 g de cream cheese
- 1 lata de leite condensado
- 100g de creme de leite Nestlé de caixinha
- 130g de nata
- 3 ovos



4

Cheesecake de chocolate branco com ganache e praliné de amêndoas

Receita de Renne Vedrossi, de Valinhos

- 180g de chocolate branco
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (café) de extrato de baunilha
- Ganache
- 90g de chocolate branco
- 70g de creme de leite Nestlé

Praliné

- 50g de amêndoas em lascas
- 100g de açúcar

Modo de preparo

Base

Triture os biscoitos em um processador e misture a manteiga derretida até virar uma farofinha molhada. Coloque em uma forma de fundo removível de 22 cm e prenda somente na parte do fundo. Coloque no forno pré-aquecido em 180° c por 10 minutos. Coloque no congelador e vá preparar a próxima etapa.



4

Cheesecake de chocolate branco com ganache e pralinê de amêndoas

Receita de Renne Vedrossi, de Valinhos

Creme

Em uma batedeira, coloque o cream cheese em temperatura ambiente, bata em velocidade média até ficar mais cremoso, acrescente o leite condensado e continue batendo, acrescente a nata e continue batendo, acrescente o creme de leite e continue batendo, acrescente os ovos e continue batendo, acrescente o chocolate branco derretido e continue batendo. Por último, acrescente o amido de milho e bata por mais 2 minutos em velocidade máxima. Coloque por cima da base de biscoito e leve ao forno a 180° c em banho-maria por 1 hora. Depois de uma hora, desligue o forno, abra a porta um pouquinho e deixe mais uma hora lá dentro esfriando.

Depois, leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas, mas melhor se for de um dia para o outro.



4

Cheesecake de chocolate branco com ganache e praliné de amêndoas

Receita de Renne Vedrossi, de Valinhos

Ganache

Derreta o chocolate branco no micro-ondas e misture com o creme de leite. Coloque na geladeira por 20 minutos e espalhe por cima da cheesecake.

Praliné

Derreta o açúcar até o ponto de caramelo, acrescente as amêndoas e misture. Coloque sobre uma superfície de silicone e deixe esfriar. Com uma faca, quebre e corte os pedacinhos até virar um craquelado. Depois, decore a cheesecake com frutas de sua preferência e o praliné.

A cheesecake está pronta e decorada e deve ser servida gelada.

Bom Apetite!



5

Galette de maçãs com sorvete

Receita de Valesca Diana,
de Piracicaba

Ingredientes

Para a massa

- 350g de manteiga sem sal
- 450g de farinha de trigo branca sem fermento
- 25g de açúcar
- 10g de sal
- 155 ml de água gelada

Para o recheio

- 350g de maçã verde Granny Smith
- 100g de uva passa, ou completar com mais maçã
- 125g de açúcar
- Pitada de sal

- 3 colheres (sopa) de polvilho ou amido de milho
- $\frac{3}{4}$ de colher (chá) de canela
- Raspas de um cítrico (limão ou laranja)
- 15g de manteiga derretida



5

Galette de maçãs com sorvete

Receita de Valesca Diana, de Piracicaba

Para assar

Para a base da torta

- 30g de açúcar misturado com 10g de amido de milho
- 1 ovo para pincelar
- Açúcar para polvilhar a massa

Para servir

- Sorvete de sua preferência. A sugestão é do sabor de chocolate branco.

Modo de preparo

Separe os ingredientes. Pique a manteiga em cubos para facilitar na hora de incorporar a farinha. Guarde os ingredientes na geladeira. É importante que estejam bem gelados, incluindo a farinha de trigo. Incorpore a manteiga na farinha e quando estiver parecendo uma farofa, adicione a água gelada. Não sove a massa para que não ative o glúten. Somente incorpore sem mexer muito. Isso fará com que a massa fique crocante. Deixe a massa descansar por pelo menos 30 minutos envolta em plástico filme na geladeira. Enquanto isso, descasque as maçãs e reserve em água com limão para que não escureçam. Pique-as em fatias finas. Coloque as maçãs picadas em uma vasilha e tempere com canela, açúcar, raspas do cítrico, pitada de sal e o amido de milho.



5

Galette de maçãs com sorvete

Receita de Valesca Diana, de Piracicaba

Abra a massa com um rolo sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo, até que fique com meio centímetro de espessura. Leve a massa aberta a uma assadeira untada com manteiga. Misture o amido de milho com o açúcar e distribua sobre a massa antes de acrescentar o recheio. Coloque as fatias de maçã enfileiradas sobre a massa, deixando um espaço para dobrar as bordas. Coloque as uvas passas e pincele a manteiga derretida. Dobre as bordas da massa, pincele o ovo batido nas bordas e polvilhe o açúcar sobre a mesma. Leve para assar no forno pré-aquecido a 200°C e asse nessa temperatura por 1h30 até que fique cozida e dourada. Depois de assada, retire do forno e sirva ainda quente com o sorvete de sua preferência. Recomendo de chocolate branco ou baunilha. Aproveite!

Tempo de preparo: 2h30min

Rende 10 porções



6

Torta paulista de amendoim com doce de leite

Receita de Elisângela Patrícia
Tanque Medina, de Limeira

Ingredientes

- 1 litro de leite Italc
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 lata de leite condensado Italc
- 2 caixinhas de creme de leite Italc
- 2 gemas
- 12 gotas de essência de baunilha
- 1 pacote de bolacha maisena
- 250g de amendoim sem casca e sem sal
- 400g de doce de leite



6

Torta paulista de amendoim com doce de leite

Receita de Elisângela Patrícia Tanque Medina, de Limeira

Modo de preparo

Do creme

Adicione em uma panela o leite frio e depois dissolva o amido de milho. Em seguida, adicione o leite condensado, o creme de leite, as gemas e as gotas de baunilha. Leve ao fogo médio e mexa até virar um creme.

Montagem do doce

Em um refratário grande, você vai fazer camadas. Inicie o fundo com uma camada de creme, em seguida, uma camada de bolacha, depois de creme e uma de amendoim. Repita mais uma ou duas vezes, dependendo da altura do seu refratário. Para finalizar, depois da última camada de amendoim, faça uma camada com o doce de leite e polvilhe o amendoim para enfeitar. Leve à geladeira por no mínimo 2 horas.





Receitas com Peixes e frango

São 20 preparos salgados versáteis foram selecionados para as semifinais do projeto; aproveite a boa diversidade para reproduzir em casa!



1

Casquinha de frango

Receita de Edmilson Ambrosio,
de Franca

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- ½ unidade de cebola picada
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de parmesão ralado (misturado na farinha de rosca)
- 1 sachê de caldo de legumes Maggi
- 600 ml de leite
- Pimenta-do-reino branca a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 400 g de filé de frango Seara desfiado fino
- 1 dente de alho picado



- Pimenta malagueta a gosto
- 2 unidades de tomate sem pele e sem sementes, picados
- Cheiro-verde picado a gosto
- 1 colher de bacon bem picadinho
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 3 colheres (sopa) de parmesão ralado (misturado na farinha de rosca)



1

Casquinha de frango

Receita de Edmilson Ambrosio, de Franca

Modo de Preparo

Numa panela em fogo médio, derreta a manteiga e acrescente a cebola picada. Refogue um pouco e junte a farinha de trigo. Misture, dourando levemente. Adicione aos poucos o caldo de legumes dissolvido em leite, mexendo bem. Retorne ao fogo e, sem parar de mexer, espere o molho engrossar. Em seguida, tempere com pimenta-do-reino branca moída a gosto. Reserve. Numa outra panela, esquente azeite, doure o bacon e junte filé de frango desfiado. Frite até dourar. Em seguida, adicione alho picado, pimenta malagueta picada e misture, deixando-o refogar levemente. Acrescente tomates bem maduros sem sementes e pele picado e cheiro verde picado e refogue mais um pouco. Incorpore o molho branco que estava reservado e o azeite de dendê. Cozinhe por mais 1 minuto em fogo médio, mexendo até o molho engrossar bem. Acerte o sal. Coloque o creme em casquinhas de siri no formato de conchas ou num refratário grande. Polvilhe farinha de rosca misturada com queijo ralado. Leve ao forno quente para gratinar. Sirva em seguida como entrada.



2

Coxinhas da asa com bacon

Receita de Leonardo Mendes Benelli, de Ribeirão Preto

Ingredientes

- 1 kg coxinhas da asa de frango Seara
- 200 g de bacon defumado fatiado Seara
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- 4 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de açafrão
- 1 colher (chá) de colorau
- Suco de 1 laranja
- 1 pote de iogurte natural com mel Nestlé



2

Coxinhas da asa com bacon

Receita de Leonardo Mendes Benelli, de Ribeirão Preto

Modo de Preparo

Em um bowl, coloque as coxinhas da asa com a mostarda, o molho de soja, o alho, o sal, a pimenta-do-reino, o açafrão, o colorau, o suco da laranja e o iogurte. Misture bem e deixe marinar por 1 hora. Depois, enrole uma fatia de bacon defumado em cada coxinha da asa e disponha sobre uma assadeira. Levar ao forno pré-aquecido a 200° c por 1 hora.



3

Coxinhas de asas ao molho Shoyu

Receita de Brenda Franciss
Cóndor Salazar, de São
Carlos

- 3 pitadas de pimenta-do-reino
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão amarelo
- 1 maço pequeno de cebolinha verde

Ingredientes

- 7 coxinhas de asas de frango (cerca de 500 g)
- 3 dentes grandes de alho
- 8 colheres(sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim ou normal
- ½ colher (sopa) gengibre ralado
- ½ colher (sopa) de açúcar
- 4 pitadas de sal
- 1 cebola picada



3

Coxinhas de asas ao molho Shoyu

Receita de Brenda Franciss Cóndor Salazar, de São Carlos

Modo de preparo

Numa vasilha, temperar as asas de frango com alho, sal, pimenta-do-reino, 4 colheres de shoyu e deixar repousar. Aquecer uma panela com óleo, colocar as peças de frango já temperadas e quando o frango estiver dourando, adicionar a cebola. Posteriormente, tampar a panela até o frango cozer. Quando estiver pronto, colocar o pimentão e açúcar no fogo por mais um minuto. Finalmente, cortar a cebolinha e adicioná-la juntamente a outras 4 colheres de shoyu.

Dicas

Lembre-se de não exagerar no sal, pois o shoyu já é salgado. Pode acompanhar também batatinhas à manteiga e alecrim. Ficará uma delícia!



4

filé de frango ao molho de nata e champignon

Receita de Solange Aparecida Dante,
de Monte Alto

Ingredientes

- 4 filés de frango Seara
- 50 g de champignon em conserva
- 1 cebola média picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 100 g de tomate seco
- 1 caixa de creme de leite Nestlé (200g)
- 180 g de nata fresca
- Açafrão, tomilho, cheiro verde, pimenta-do-reino, azeite e sal a gosto



4

filé de frango ao molho de nata e champignon

Receita de Solange Aparecida Dante, de Monte Alto

Modo de preparo

Salpique sal e pimenta-do-reino a gosto nos filés. Em uma panela de fundo grosso, aqueça bem, espalhe o azeite e coloque os filés até dourar e criar uma crostinha. Tire da panela e reserve. Na mesma panela, adicione a cebola picadinha e o alho e refogue até dourar. Acrescente o champignon, o tomate seco, o açafrão, tomilho, cheiro verde, a nata e, por último, o creme de leite. Deixe ferver 4 minutos e junte os filés já grelhados. Ferva mais alguns minutos, desligue e sirva ainda quente.



5

Filé de frango gratinado com crosta de castanha de baru

Receita de Carlos Eduardo Polesi, de Terra Roxa

Ingredientes

- 4 filés de peito de frango Seara
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (café) de chimichurri
- 1 dente de alho triturado
- Azeite para grelhar e untar
- 25 castanhas de baru trituradas
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado Italac

- 3 mandioquinhas (batata baroa) cozidas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ caixinha de creme de leite Nestlé



5

Filé de frango gratinado com crosta de castanha de baru

Receita de Carlos Eduardo Polesi, de Terra Roxa

Modo de preparo

Peito de Frango

Tempere os filés de frango com o alho, sal, pimenta-do-reino a gosto e o chimichurri. Grelhe na frigideira com azeite até ficarem dourados dos dois lados.

Purê de mandioquinha

Em uma panela, coloque a mandioquinha cozida e amassada, a manteiga, o creme de leite, sal a gosto e mexa bem em fogo baixo até formar o purê.

Farofa de baru

Misture as 25 castanhas de baru trituradas com o queijo ralado.

Montagem

Depois de grelhar na frigideira, coloque os peitos num refratário untado com azeite e espalhe por cima a farofa de baru e acrescente um fio de azeite. Leve ao forno por cinco minutos até gratinar. Sirva com o purê de mandioquinha. Rendimento: 4 porções. Tempo de preparo: 30 minutos.



6

frango com legumes na cerveja

Receita de Alessandra Palermo,
de Campinas

E-book de
Receitas

Ingredientes

- 1 kg de sobrecoxa de frango Seara
- 1 creme de cebola Maggi
- 500g de mini legumes (batata, cebola, chuchu, rabanete, milho, berinjela)
- 2 limões
- 8 dentes de alho
- Alecrim
- Sal



6

frango com legumes na cerveja

Receita de Alessandra Palermo, de Campinas

Modo de preparo

Tempere o frango com os limões, 4 dentes de alho amassados, sal e alecrim. Empane os frangos no creme de cebola. Coloque-os juntamente com os legumes e o restante do alho em uma assadeira. Despeje a lata de cerveja na assadeira e leve para assar em forno pré-aquecido por 1 hora.



Galeto desossado recheado

com mix de cogumelos e alho-poró, legumes assados e farofa cítrica de limão siciliano

Receita de Juliana Kátia da Silva Gimenes, de Ribeirão Preto

Ingredientes

Para o marinar o galeto

- 1 Galeto Seara
- Gengibre em pó a gosto
- Cominho a gosto
- 2 laranjas
- 150ml de vinho branco
- Ervas frescas (tomilho e alecrim) a gosto
- 50ml de vinagre branco
- 1 dente de alho
- ½ cebola em rodelas



7

Galeto desossado recheado com mix de cogumelos e alho-poró, legumes assados e farofa cítrica de limão siciliano

Receita de Juliana Kátia da Silva Gimenes, de Ribeirão Preto

- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Para o recheio

- 200g de cogumelos cortados em cubos. (Shimeji, Portobello ou Paris)
- 1 alho-poró em rodela
- Sal a gosto
- Ervas frescas (tomilho)
- 100g de manteiga
- ½ cebola brunoise
- 1 dente de alho picadinho

Para os legumes assados

- 50g de ervilhas tortas
- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- 1 rama de tomatinhos



7

Galeto desossado recheado com mix de cogumelos e alho-poró, legumes assados e farofa cítrica de limão siciliano

Receita de Juliana Kátia da Silva Gimenes, de Ribeirão Preto

- 5 chalotes cortadas em gomos
- Ervas frescas a gosto.

Para a farofa cítrica

- 200g de farofa de mandioca em flocos
- 50g de castanha-do-Pará cortadas grosseiramente
- Raspas de 1 limão siciliano
- Alho a gosto.
- Cebola a gosto
- 100g de manteiga

Modo de Preparo

Da marinada

Desosse somente a carcaça, deixando as asas e coxas do galeto. Tempere com sal a gosto. Adicione o vinho, o vinagre, as ervas, o cominho o gengibre em pó. Corte o alho em rodellas e a cebola e adicione-os. Deixe marinar por 12 horas.



7

Galeto desossado recheado com mix de cogumelos e alho-poró, legumes assados e farofa cítrica de limão siciliano

Receita de Juliana Kátia da Silva Gimenes, de Ribeirão Preto

Do recheio

Aqueça a manteiga em uma frigideira, coloque a cebola e o alho e refogue. Acrescente os cogumelos e o alho-poró. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

Montagem

Galeto

Preencha o galeto com os cogumelos refogados, amarre as pernas e asas com barbante e asse por 40min forno em forno a 200°C.

Legumes assados

Corte os legumes em formas variadas, tempere com sal, azeite e ervas. Asse a 180°C por 30 minutos.

Farofa cítrica

Aqueça a manteiga em uma frigideira, adicione a cebola e o alho e refogue. Adicione o alho-poró e as raspas de limão siciliano. Tempere com sal a gosto.



8

Pirulitos de frango Seara

Receita de Adriano Emídio Ferreira,
de Campinas

Ingredientes

- 1 kg de coxa de frango Seara
- 8 fatias de bacon Seara
- 3 colheres (sopa) de melado de cana
- 3 colheres (sopa) de mostarda amarela
- 3 colheres (sopa) de páprica doce
- Sal a gosto



8

Pirulitos de frango Seana

Receita de Adriano Emídio Ferreira, de Campinas

Modo de preparo

Com ajuda de uma faca, retire a cartilagem do osso. Aperte a carne com a pele para baixo e tempere com melaço, mostarda, páprica doce e sal. Deixe na geladeira por no mínimo 2 horas e no máximo 24 horas. Pré-aqueça o forno a 180°C. Distribua em uma assadeira e enrole as fatias de bacon na coxa de frango. Coloque um palito para não desgrudar. Leve ao forno e, durante o preparo, pincele a mistura de melaço de cana com páprica doce para dar brilho. Coloque em um prato o bacon e um pouco de salsinha, distribua as coxas e sirva.



9

Sobrecoxa de frango recheada e empanada

Receita de Benedito Teles Teresi,
de Campinas

Ingredientes

- 4 sobrecoxas de frango Seara
- 150g de ricota fresca
- ¼ de maço de espinafre (apenas as folhas)
- 100g de muçarela
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 ovos
- 100g de farinha de trigo
- 150g de farinha de rosca
- 50g de queijo parmesão
- Pimenta-do-reino a gosto
- Páprica picante, tomilho fresco, azeite e sal a gosto
- Óleo para fritar



Sobrecoxa de frango recheada e empanada

Receita de Benedito Teles Tersi, de Campinas

Modo de preparo

Desosse as sobrecoxas de frango e bata com auxílio de um martelo de cozinha para que a carne se distribua melhor. Tempere com sal e pimenta. Tempere a ricota com azeite, sal, tomilho, páprica e pimenta-do-reino e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho. Junte o espinafre e refogue rapidamente para que ele não solte água. Reserve.

Montagem

Disponha a sobrecoxa aberta sobre um plástico filme e espalhe a pasta feita com ricota por cima da carne. Sobre a ricota acomode um pouco de espinafre e no meio a muçarela. Com auxílio do plástico filme, enrole a sobrecoxa para que forme um “rolinho” e leve para gelar por 30 minutos. Retire o plástico e empane na seguinte ordem: farinha de trigo, ovo e farinha de rosca misturada com queijo parmesão. Frite por imersão em óleo a 180° c até dourar (caso a sobrecoxa seja muito grande, finalize a cocção no forno a 180° c por mais alguns minutos). Sirva a seguir.



10

Camarão na moranga

Receita de Rosemeire Orlando Garbelotti, de São Carlos

Ingredientes

- 1 moranga tamanho médio
- 800g de camarão médio
- 5 camarões grandes
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colheres (sopa) de manteiga Italac
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 4 tomates
- 2 pimentas biquinho
- 1 copo de requeijão Itambé
- 1 caixa de creme de leite Nestlé
- 1 gema (tirar a pele)
- 1½ copo de leite Italac

- 2 tabletes de caldo de legumes
- 1 colher (sopa rasa) de amido de milho
- Ervas finas
- Cheiro verde
- Pimenta-do-reino
- Sal a gosto



Camarão na moranga

Receita de Rosemeire Orlando Garbelotti, de São Carlos

Modo de preparo

Pegue a moranga, corte a tampa, retire o miolo (separe as sementes). Passe a manteiga dentro e fora da moranga e leve ao forno por 20 minutos. Coloque as sementes em um recipiente separado para torrar. Leve ao fogo uma panela com as 3 colheres de óleo e 1 colher de manteiga, deixe esquentar e coloque a cebola com o alho até dourar. Coloque os camarões médios e frite-os até ficarem rosados. Acrescente os tomates picados, pimenta biquinho e deixe amolecer. Em seguida, inclua o requeijão, o creme de leite, a gema de ovo e misture tudo. Coloque 1 copo de leite com os tabletes de caldo de legumes, ervas finas, pimenta-do-reino, cheiro verde e sal a gosto. Em seguida, coloque ½ copo de leite com 1 colher de sopa rasa de amido de milho, mexa e deixe engrossar. Retire do fogo e coloque tudo dentro da moranga. Enfeite a borda com os camarões grandes e com as sementes torradas. Bom apetite!



11

Filé de Tilápia Empanado com molho de maracujá

Receita de Marina Bertoni de Oliveira,
de Franca

Ingredientes

- 400g de filé de tilápia empanado multigrãos
- 150ml de suco de maracujá
- 100ml de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (café) de sal
- Pimenta a gosto
- 1 colher rasa (chá) de amido de milho
- 1 colher (chá) de manteiga gelada



Filé de Tilápia Empanado com molho de maracujá

Receita de Marina Bertoni de Oliveira, de Franca

Modo de preparo

Para fazer o filé de tilápia, basta seguir o modo de preparo da embalagem.

Molho de maracujá

Em uma panela, coloque o suco de maracujá, a água, o açúcar, o sal e a pimenta moída. Misture e deixe ferver. Após, acrescente o amido de milho dissolvido com um pouquinho de água, mexa o tempo todo até engrossar e desligue o fogo. Acrescente a manteiga, misture bem e pronto.

Monte o prato com a tilápia, regue por cima o molho de maracujá e finalize com cebolinha, tomate-cereja e salsinha.



12

Filet de tilápia ao forno

Receita de Marta Garcia
Marinelli, de Pedreira

Ingredientes

- 800 g de filé de Tilápia Copacol
- 3 batatas com casca cortada em rodelas
- 180 g de tomatinho cereja
- 2 cebolas grandes em rodelas
- 1 xícara (chá) de palmitos picados
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- 6 dentes de alho
- 1 ½ xícara (chá) de azeite extravirgem
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- ½ pimenta dedo-de-moça sem sementes picadinha
- Orégano a gosto
- Sal a gosto



filet de tilápia ao forno

Receita de Marta Garcia Marinelli, de Pedreira

Modo de Preparo

1ª etapa - Tomatinhos confit

Coloque os tomatinhos cereja em um refratário, acrescente o azeite extravirgem, os alhos fatiados, a pimenta dedo-de-moça e o orégano. Leve ao forno pré-aquecido 180° C por 40 minutos.

2ª etapa

Tempere os filés de tilápia Copacol com sal e pimenta-do-reino a gosto, leve à geladeira e deixe descansar por 40 minutos.

3ª etapa

Coloque as batatas para cozinhar no vapor até ficar al dente.

4ª etapa

Unte um refratário com azeite e vá fazendo camadas de cebola, batata e os filés de tilápia. Acrescente os palmitos, as alcaparras e por último os tomatinhos confit, regando com esse azeite do refratário. Leve ao forno pré-aquecido 240° C por 40 minutos.



13

Folhado de salmão com molho champignon e farofa crocante

Receita de Mariana Pedroso,
de Campinas

ingredientes

Para o folhado de salmão

- Salmão em postas sem pele
- Brócolis Seara cozidos no vapor
- Ricota
- Requeijão Nestlé
- Massa folhada
- Sal



Folhado de salmão com molho champignon e farofa crocante

Receita de Mariana Pedroso, de Campinas

- Pimenta-do-reino
- Alho
- Azeite
- Tomilho

Para o molho

- Vinho branco seco
- Caldo caseiro de frango
- Creme de leite Italc
- Champignon
- Manteiga Itambé
- Farinha de trigo
- Cebola
- Sal
- Pimenta-do-reino

Para a farofa

- Pão de forma sem casca
- Bacon em fatias Seara Gourmet
- Amêndoas laminadas
- Manteiga Itambé
- Cebola
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Cebolinha

Modo de preparo

Folhado de Salmão

Desmanche a ricota e misture com os brócolis refogados no azeite com alho. Tempere com sal, pimenta-do-reino e tomilho. Acrescente requeijão até ficar um creme. Estructure as postas de salmão sem pele, temperadas



folhado de salmão com molho champignon e farofa crocante

Receita de Mariana Pedroso, de Campinas

com sal e pimenta-do-reino, cobertas com creme de brócolis e envoltas em massa folhada pincelada com gema de ovo. Asse em forno médio por 40 minutos.

Molho

Refogue a cebola na manteiga, acrescente o trigo até dissolver bem e, em seguida, acrescente o vinho branco e, adicionando caldo caseiro, deixe cozinhar até o ponto desejado da textura do molho. Acrescente o champignon, o creme de leite e tempere com sal e pimenta a gosto.

Farofa

Doure na frigideira as amêndoas e triture as fatias de pão. Corte as fatias de bacon em tiras fininhas e leve à frigideira com um pouco de manteiga, retire o bacon e deixe a gordura. Acrescente a cebola picada para refogar, o pão triturado e mais uma colher de sopa de manteiga. Mexa até ficar dourado. Acrescente o bacon frito, as amêndoas tostadas, tempere com sal e pimenta-do-reino e acrescente a cebolinha picada. Inclua folhinhas de agrião baby para acompanhar.



14

Hambúrguer fit de atum com molho de casca de abacaxi e gengibre

Receita de Felipe Montagnana
Antunes, Mogi Mirim

Ingredientes

- ½ xícara de farelo de Aveia Nestlé
- 2 colheres (sopa) de creme de leite Italac
- 1 lata de atum Coqueiro ao óleo
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal a gosto
- ½ xícara de cebola bem picada
- 1 xícara de casca de abacaxi lavada e picada
- 1 ½ xícara de água
- 1 colher (sopa) de gengibre em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ xícara de farinha de trigo



Hambúrguer fit de atum com molho de casca de abacaxi e gengibre

Receita de Felipe Montagnana Antunes, Mogi Mirim

Modo de preparo

Misture em uma tigela o farelo de aveia, o atum, a cebola, o creme de leite, a salsinha e o sal. Mexa bem e faça hambúrgueres com a palma das mãos. Passe-os na farinha de trigo para empaná-los e leve-os ao forno já quente por cerca de 20 minutos (se você tiver a função grill do forno use-a para assá-los). Enquanto isso, bata as cascas de abacaxi com a água, coe e leve ao fogo com a manteiga e o gengibre. Vá mexendo até obter um molho espesso. Sirva quente. Rende 2 porções.



15

Salmão com crosta de castanha de caju

Receita de Fábio Kenzo Goto,
de Campinas



Ingredientes

- 1 filé de salmão (aproximadamente 150 gramas)
- 1 limão taiti
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 5 dentes de alho
- ¼ xícara de castanha de caju (triturada grosseiramente com a faca)
- ½ xícara de farinha de mandioca flocada (biju)
- 50 gramas de manteiga gelada
- Tomates-cereja amarelos e vermelhos (5 amarelos e 5 vermelhos aproximadamente)
- Azeite
- Alecrim
- 2 maracujás maduros
- 30 ml de leite integral
- Açúcar
- 150 ml de água



Salmão com crosta de castanha de caju

Receita de Fábio Kenzo Goto, de Campinas

Mode de Preparo

Salmão com crosta de castanha de caju

Tempere o filé de salmão com sal, pimenta-do-reino, um dente de alho picado, suco de um limão e reserve na geladeira. Em um recipiente, adicione a castanha de caju triturada, a farinha de mandioca flocada, sal, pimenta-do-reino e a manteiga gelada cortada em cubos. Misture os ingredientes com a mão lentamente até que a manteiga incorpore com os outros ingredientes e forme uma farofa bem úmida. Em uma assadeira untada com azeite, coloque o filé de salmão com a pele virada para baixo e regue com um fio de azeite. Coloque a farofa sobre todo o filé e pressione levemente para fixar. Leve ao forno (já pré-aquecido a 200° c) para assar por cerca de 15 minutos ou até a crosta ficar dourada. Retire do forno e sirva a seguir.

Tomates confitados

Coloque os tomates (aproximadamente 10) em uma assadeira pequena com os quatro dentes de alho amassados, alguns ramos de alecrim e azeite até quase cobrir os tomates. Leve ao forno, já pré-aquecido a 200°C, por aproximadamente 1 hora ou até os tomates chegarem no ponto certo.



Salmão com crosta de castanha de caju

Receita de Fábio Kenzo Goto, de Campinas

Molho de maracujá

Bata a polpa de um maracujá (com sementes) com 150 ml de água e 30 ml de leite integral. Peneire esse suco e reserve. Em uma panela, adicione a manteiga, o suco de maracujá, a polpa de um maracujá inteiro (com sementes) e uma colher de sopa de açúcar. Deixe o molho reduzir até a consistência desejada, sempre mexendo para não queimar. Sirva a seguir.



16

Salmão grelhado com molho de iogurte

Receita de Eloísa Cristina Negrão,
de Ribeirão Preto

Ingredientes

Para o salmão

- 2 a 3 postas ou lombo de salmão
- Azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal
- Pimenta-do-reino branca moída na hora
- Tomatinho cereja assado e salsinha picada para decorar

Para o molho de iogurte

- 1 iogurte natural (pode ser o desnatado)
- Sumo de ½ limão
- Sal
- Pimenta-do-reino branca moída na hora



Salmão grelhado com molho de iogurte

Receita de Eloísa Cristina Negrão, de Ribeirão Preto

Modo de preparo

Do salmão

Tempere o salmão com o sal e a pimenta. Pegue uma assadeira (pode ser a de grelhar), coloque no fogo e deixe esquentar. Regue com um pouco de azeite, coloque o salmão e deixe grelhar dos dois lados. Quando estiver grelhado, coloque uma colher de manteiga na frigideira e reserve.

Do molho de iogurte

Em um bowl, misture o iogurte com o sumo do limão, tempere com sal e pimenta e misture bem. Coloque o molho em um prato, coloque o salmão em cima do molho, regue o salmão com o caldo da frigideira que formou e decore com os tomatinhos e a salsinha.



17

Tilápia na crosta de fubá com creme de milho e queijo canastra

Receita de Ana Clara Mantovani,
de Campinas

Ingredientes

Tilápia

- 300 g de filé de tilápia Copacol
- 1 xícara de fubá de milho
- 1 ovo
- Azeite, pimenta-do-reino, açafão da terra, páprica defumada e sal a gosto.



Tilápia na crosta de fubá com creme de milho e queijo canastra

Receita de Ana Clara Mantovani, de Campinas

Modo de preparo

Tempere a tilápia a gosto com azeite, pimenta-do-reino e sal. Para empanar, use o ovo batido com sal e, na sequência, polvilhe o fubá temperado com sal, páprica e açafrão. Frite no fio de azeite os filés de tilápia e reserve.

Montagem

Em um prato grande de servir, distribua o agrião. Retire a carne do forno, fatie-a e disponha no centro do prato, sobre o agrião. Regue um pouquinho do molho sobre a carne. Sirva quente e bom apetite!

Ingredientes

Creme de milho com queijo canastra

- 1 latinha de milho no vapor
- 1 caixinha de creme de leite Nestlé
- 100g de queijo canastra ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Salsinha desidratada e sal a gosto



Tilápia na crosta de fubá com creme de milho e queijo canastra

Receita de Ana Clara Mantovani, de Campinas

Modo de preparo

No liquidificador, bata o milho com o creme de leite até ficar em consistência de creme. Na sequência, leve para a panela em fogo baixo e misture com uma colher de manteiga. Assim que a manteiga encorpar, adicione aos poucos o queijo canastra e demais temperos. Mexa bem até a mistura ficar com uma consistência bem cremosa. Sirva quentinho com os filés de tilápia.



Tomates Recheados

Receita de Patrícia da Cruz Reis,
de Araras

Ingredientes

- 4 tomates grandes
- 150g de bacon Seara
- 6 gomos de linguiça Seara
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- Pimentão a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Azeitonas a gosto
- 1 pote de requeijão cremoso Itambé

- Ervas finas ou orégano a gosto
- 150g de muçarela Italac ralada
- Azeite
- Se desejar acrescentar sal a gosto



Tomates Recheados

Receita de Patrícia da Cruz Reis, de Araras

Modo de preparo

Do recheio

Ferva a linguiça por 4 minutos. Pique o bacon e a linguiça. Em uma frigideira antiaderente, frite o bacon e a linguiça sem adicionar qualquer óleo, pois o bacon solta a gordura necessária para a fritura. Quando estiver quase frito, adicione o alho, a cebola e o pimentão e deixe refogando. Coloque a pimenta-do-reino, as azeitonas e o cheiro verde, misturando bem. Acrescente o requeijão Itambé e reserve.

Dos tomates

Com os tomates higienizados, corte a parte de cima e retire a polpa e as sementes com cuidado para não furar o legume. Retire um pedaço pequeno da parte de baixo, apenas para formar uma base para que o tomate fique em pé na assadeira. Se desejar, pode passar um pouco de sal dentro do tomate. Regue com um pouco de azeite, coloque o recheio feito com a linguiça Seara, cubra com a muçarela e, se desejar, salpique ervas finas ou orégano. Unte uma assadeira com azeite e coloque os tomates. Leve ao forno pré-aquecido e deixe por 15 a 20 minutos ou até gratinar.



19

Tronchetto salato d' insalata russa

Receita de Alessandro Rocchetta,
de Jaboticabal

Ingredientes

- 1 kg de batata
- ¼ de pimentão verde
- ¼ de pimentão vermelho
- ¼ de pimentão amarelo
- ¼ de cebola roxa
- ¼ de cebola branca
- Cheiro verde a gosto
- 1 colher de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 lata de atum Coqueiro com molho de tomate



Tronchetto salato d' insalata russa

Receita de Alessandro Rocchetta, de Jaboticabal

Modo de preparo

Descasque e cozinhe as batatas com sal a gosto. Depois de cozidas, escorra e faça um purê. Abra uma lateral e o fundo de um saco plástico grosso e limpo, deixando-o uma folha grande. Pique todos os legumes como fosse fazer um vinagrete, depois adicione o atum coqueiro com o azeite e corrija o sal. Acrescente cheiro verde e condimentos de sua preferência. Coloque o purê de batata no plástico aberto sobre uma bancada, espalhe um pouco de maionese e coloque o recheio de legumes com atum, enrole como um rocambole e cubra com um pouco de maionese. Esse prato é uma delícia gelado ou em temperatura ambiente.

Tempo de preparo: 30 min +/-

Rendimento: 8 porções



Trouxinha de abobrinha com atum Coqueiro

Receita de Adriana Dibo da Cruz, de São Carlos

Ingredientes

- 1 lata de atum Coqueiro sólido ao natural
- A mesma medida de batata crua ralada
- 1 abobrinha italiana
- 1 colher de sopa de alcaparras picada
- Sal, pimenta-do-reino, orégano e tomilho a gosto
- Azeite a gosto



Trouxinha de abobrinha com atum Coqueiro

Receita de Adriana Dibo da Cruz, de São Carlos

Modo de preparo

Inicie cortando a abobrinha em tiras no sentido do comprimento. As tiras devem ser compridas e ter espessura fina, regular, o mais largo quanto possível, englobando um filete de casca e, de preferência, não incluir a parte da semente. Use um mandolim ou um descascador de legumes, pois o corte com faca demanda muita habilidade. Coloque as tiras em um recipiente com água filtrada e sal até o uso. A parte interna da abobrinha, com sementes, pode ser reaproveitada em outra receita.

Rale a batata crua em um ralador grosso. Coloque em um recipiente e lave bem com água, até a água sair limpa. Deixe de molho em água filtrada por 5 minutos com sal e vinagre. Na sequência, lave novamente, esprema o excesso de água com a mão e deixe secando sobre uma peneira ou papel. Será utilizada a mesma medida da lata de atum. Em um recipiente, adicione o atum, a batata e todos os outros ingredientes da lista para o recheio. Misture bem.



Trouxinha de abobrinha com atum Coqueiro

Receita de Adriana Dibo da Cruz, de São Carlos

Montagem das trouxinhas

Entrelace no mínimo 4 tiras de abobrinha no formato de cruz (2 perpendiculares às outras duas). Sobre o centro da cruz disponha aproximadamente 1 colher de sopa de recheio. Feche as laterais formando uma trouxinha. A parte do fechamento deve ser colocada para baixo sobre uma assadeira untada com azeite ajustando bem para não abrir. Regue as trouxinhas com azeite a gosto e moa pimenta-do-reino. Leve ao forno pré-aquecido a 200^oc (fogo médio) por 20 minutos. Sirva quente!



