

FENAE
gourmet

✧ FENAE ✧ ΑΡΧΕΤ

*Livro de
Receitas*

Diretoria Executiva

Diretor-presidente:
Sergio Takemoto

Diretor vice-presidente:
Clotário Cardoso

Diretor de Administração e Finanças:
Marcos Aurélio Saraiva Holanda

Diretor de Comunicação e Imprensa:
Moacir Carneiro da Costa

Diretor de Esportes:
Rafael de Castro Leite Pereira

Diretor de Cultura:
Emanuel Souza de Jesus

Diretora de Assuntos de Aposentados e Pensionistas:
Rita de Cássia Santos Lima

Diretora de Relações do Trabalho:
Fabiana Cristina Meneguele Matheus

Diretor de Saúde e Previdência:
Leonardo dos Santos Quadros

Diretora de Políticas Sociais:
Rachel de Araújo Weber

Diretoria de Formação:
Nilson Alexandre de Moura Júnior

Diretora de Impacto Social:
Giselle Maria Araújo de Menezes

Diretor Jurídico:
Marcos Leite de Matos Todt

Diretor da Região Norte:
Paulo Roberto da Costa

Diretor da Região Nordeste:
Paulo Roberto Massetti Moretti

Diretora da Região Centro-Oeste:
Vera Lúcia Barbosa Leão

Diretor da Região Sudeste:
Paulo Roberto Damasceno

Diretor da Região Sul:
José Megume Tanaka

Diretor Executivo:
Antonio Luiz Fermíno

Gerente de Comunicação:
Lis Weingartner

Gerencia de Relacionamento:
Gisele Mota

Coordenação de conteúdo:
Cinara Lima

Redação conteúdo:
Raquel Coelho

Edição:
Ana Luíza Victorino

Arte:
Lisarb Senna de Melo

Logomarca:
Vanessa Dantas Souza



Fenae Gourmet: A arte de brilhar na cozinha

A Fenae e as Apcefs prepararam uma oportunidade deliciosa para os empregados Caixa ativos, aposentados, pensionistas ou dependentes associados às Apcefs: o primeiro Concurso Gastronômico Fenae Gourmet. Aberto para empregados da Caixa, o concurso foi dividido nas categorias “cozinha”, para pratos principais, e “confeitaria”, para sobremesas.

Não é novidade que nós “**comemos com os olhos**”. Um prato bem apresentado ou uma fotografia apetitosa tem o poder de nos fazer salivar e desejar um alimento. Por isto, aos olhos de quem viu, foi difícil escolher os melhores.

As receitas chamaram atenção pela beleza da apresentação dos pratos. Os itens típicos regionais brilharam durante o preparo. Receitas clássicas ganharam novas versões, mostrando o talento dos empregados da Caixa também como cozinheiros e confeitadores.

Confira as receitas vencedoras e inspire-se para brilhar na cozinha.



Cozinha



Pirarucú grelhado ao molho de tucupi.....	5
Risoto linha do equador.....	6
Moqueca de feijão.....	7
Fettuccine à delícia com camarão.....	8
Novidade vegana	9
Moqueca capixaba	10
Empadão Goiano.....	11
Peixe delícia ao forno	12
Fettuccine à parla troppo	13
Cupim ao molho de jambú.....	14
Risoto de galinha de capoeira	15
Camarão à Nill	16
Risoto de carne seca e cabotia	17
Picanha na panela de pressão com molho de cerveja preta.....	18
Filé Wellington do cajueiro.....	19
Farofa de banana	20
Sukiyaki.....	21
Carré de cordeiro salineiro com demi glace de butiá, moranga e farofa de erva-mate	22
Tainha açoriana (tainha recheada com farofa de berbigão)	23
Lasanha vegana de domingo.....	24
Pastel de carne e queijo estilo beef Wellington	25
Chambaril da Iva.....	26



Confeitaria



Sobremesa arretada.....	28
Bolo de baru com creme inglês de cumaru.....	29
Brigadeiro gourmet de cappuccino.....	30
Torta de maçã.....	31
Cream cheese de queijo canastra com doce de leite.....	32
Bolo de ameixa e goiabada com flores de açúcar	33
Bolo de noiva pernambucano	34
Bolinho de cajuina	35
Torta de sorvete e bis	36
Palha italiana de brigadeiro brulée com geleia de frutas vermelhas	37
Pasteizinhos da Beth.....	38
Rapadura de amendoim	39
Torta de ricota com goiabada	40
Posset de acerola com caviar de acerola e calda de amora	41
Mousse de mangaba	42



FENAE
gourmet
* FENAE * APCEF

Cozinha



Ivan Nunes
Moraes de Melo
Apcef/AM



Ingredientes e medidas

100 ml de Tucupi
200g Jambú
½ cebola
½ pimentão vermelho
½ pimentão verde
½ pimentão amarelo
50 ml de mel
30 ml de mostarda
2 dentes de alho
½ kilo de filé de pirarucu
3 pimentas de cheiro
1 maço de cheiro verde
1 tomate
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
50g chimichurri
30 ml de azeite



PIRARUCU GRELHADO AO MOLHO DE TUCUPI



Fazer o vinagrete com os ingredientes devidamente picados (cebola, pimentão verde, vermelho e amarelo, cheiro e azeite)

Temperar o Pirarucu com o Tucupi, sal, pimenta do reino e chimichurri e deixar por 15 minutos marinando. Após isso levar a frigideira com pouco azeite até dourar.

Fazer um molho agridoce usando Tucupi, mel e mostarda. Botar também cebola e alho picados juntar tudo e levar ao fogo por 5 minutos.

Dividir o Pirarucu grelhado em postas junto com o vinagrete e o molho de Tucupi agridoce em uma travessa.



Tempo de preparo estimado: 1h



Leila Adriana
Coimbra dos
Santos

Apcef/AP



Molho de redução de tucupi:

2 maços de chicória
2 dentes de alho
1 colher de sopa rasa de
amido de milho
1 colher de chá de
pimenta calabresa
1 pimenta preta moída –
a gosto

Crispy de Jambu:

3 maços de jambu
2 colheres de sopa de
manteiga
2 dentes de alho picados
Peixe
1kg de filhote
Suco de 2 limões
Pimenta preta a gosto
Sal a gosto
Azeite e manteiga para
fritar

Risoto de parmesão:

500g de arroz carnaroli
1 cebola picada
2 colheres de sopa de
manteiga
100g de parmesão ralado
1 litro de caldos de
legumes
Caldo de legumes
1 cebola
2 cenouras
1 abobrinha italiana
½ pimentão vermelho
1 pimenta de cheiro verde
1 talo de alecrim
Pimenta preta
50g de abobora
1 litro de água



RISOTO LINHA DO EQUADOR



Molho de Tucupi

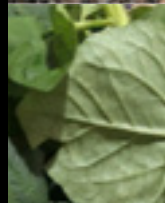
Colocar o tucupi para ferver com a chicória e o alho até reduzir pela metade. Após colocar amido de milho, temperar com a pimenta calabresa e a pimenta preta, mexer até engrossar, mais ou menos 5 min

Crispy de Jambu

Colocar em uma frigideira grande a manteiga e o alho até dourar. Após colocar os maços de jambu e fritá-los até ficarem crocantes.

Peixe (Filhote)

Temperar 1 kg de file de peixe com o caldo de 2 limões, pimenta e sal a gosto. Colocá-los em uma frigideira com manteiga e azeite e fritá-los por cerca de 2 min cada lado.



Jambu e tucupi.

Receita inspirada em
prato típico do norte
“Tacacá”

Caldo de legumes

Refogar todos os ingredientes com azeite por cerca de 5 minutos. Após colocar a água e cozinhar por mais ou menos 30 min, Coar.

Risoto de parmesão

Refogar a cebola no azeite até dourar. Depois incluir o arroz, o cozimento do arroz deve ser feito com o caldo de legumes quente, em pequenas quantidades e mexendo sempre para liberar o amido, quando ele ficar al dente, desliga-se o fogo e inclui a manteiga e o queijo, mexendo até incorporar, em seguida acertar o sal.

Montagem do prato

Risoto ao centro do prato, com o molho de tucupi em volta, a posta de peixe em cima e, ao lado, peixe e o crispy de Jambu.



Tempo de preparo estimado: 2h



Ana Lúcia Leite de
Oliveira Borges

Apcef/BA



Sobra de feijoada equivalente a ½ Kg de feijão com todas as carnes desfiadas (charque, peito, bacon, calabresa, sal presa etc)
Pimenta doce e malagueta a gosto
1 cebola
1 pimentão
1 tomate
Um punhado de coentro
1 ou 2 limões, dependendo do tamanho
¼ xícara de azeite de dendê



MOQUECA DE FEIJÃO



Desfie todas as carnes e coloque no feijão. Corte bem miúdo os temperos ou machuque no prato de madeira com o machucador. Coloque todos os temperos junto com o feijão e as carnes desfiadas no fogo para cozinhar novamente e acrescente o azeite de dendê.



Tempo de preparo estimado: 30 a 40 min



**Marcelo Borges
Barbosa**
Apcef/CE



400g de camarão descascado e eviscerado
250g de fettuccine
300g de creme de leite fresco
80g de manteiga com sal
20ml de azeite
50g de queijo parmesão (ralado na hora)
100ml de água de coco
50ml de gin ou vodca.
2 dentes de alho
½ cebola
Salsinha a gosto
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
1 colher de chá de amido de milho



**Tempo de preparo
estimado: 1h**



FETTUCCHINE À DELÍCIA COM CAMARÃO

Camarão

Tempere os camarões já descascados com sal e pimenta do reino. Frite com um pouco de manteiga, azeite e alho. Tempo suficiente para que o camarão fique vermelho (em média um minuto de cada lado). Flambar com o gin. Reserve o camarão para finalizar o cozimento no molho.

Molho Branco

Na mesma panela que fizemos o camarão, para que seja aproveitado o sabor do mesmo, refogue a cebola cortada (brunoise) e o alho triturado.

Em seguida, adicionamos o creme de leite fresco, logo após o queijo parmesão ralado e, por último, a

água de coco. Para finalizar o molho, tempere com pimenta do reino. Coloque o camarão, que estava reservado, na panela para ser incorporado ao molho e ganhar ainda mais sabor. Ajuste o sal, lembrando que o camarão já estava salgado e o parmesão também é salgado, e adicione salsinha a gosto.

Fettuccine (Massa)

Cozinhar o fettuccine na água e sal, de preferência tirar 1 minuto antes de ficar al dente, pois iremos finalizar o cozimento no molho.

Finalização

Adicione a massa na panela do molho e camarão por 2 minutos para incorporar o sabor. Agora é só servir!



Para refogar:

- ½ xícara de chá de óleo de girassol
- ½ xícara de chá de azeite
- 1 cebola branca média
- 1 cebola roxa média
- 1 cabeça de alho
- 3 pimentas de cheiro

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de arroz cozido (pode ser aquela sobra que fica na geladeira)
- 500g de cogumelo shiitake fatiado (produto cultivado localmente)
- 500g de batata
- 250g de cenoura
- 100g de vagem
- 500g de couve-flor
- 500g de brócolis japonês
- 300g de abobrinha
- 300g de repolho roxo
- 1 maço de espinafre
- 400g de pimentões coloridos (vermelho/verde/amarelo)

Temperos (à vontade):

- ½ limão
- 1cm de gengibre ralado
- 2cm de açafrão ralado
- Cheiro verde (cebolinha + coentro. Como Piauiense “raiz” sempre uso bastante!)
- Pimenta do reino
- Curry
- Páprica doce
- Sal
- 1 xícara de chá de shoyo
- Corante (urucum)

Para finalizar (à vontade, com o fogo desligado):

- Um pouco do cheiro verde + pimentões + cebolas (crus)
- Sementes de girassol
- Gergelim
- Ervas frescas: alecrim, hortelã e manjeriço



Claudia Cornélio do Nascimento Araújo

Apcef/DF

Use uma panela grande, de preferência do tipo wok. Reserve um pouco dos pimentões/cebolas/cheiro verde para finalizar o prato. Refogue as cebolas nas gorduras, quando começar a ficar transparentes acrescente o alho, pimenta de cheiro. Acrescente o cogumelo, e, quando murchar, tempere com limão, gengibre e açafrão ralados, cheiro verde, e os temperos secos (costumo usar cerca de 1 colher de chá de cada um deles). Misture bem e vá acrescentando o shoyo aos poucos, prove sempre para conferir o sal.



NOVIDADE VEGANA

Acrescente os demais ingredientes nessa ordem:

1. Batata, cenoura, vagem
2. Couve-flor, brócolis, abobrinha
3. Repolho, espinafre, pimentões
4. Arroz já cozido

Use fogo médio e, se for preciso, acrescente um pouco de água para não grudar no fundo do tacho. O prato não fica com “caldo”, mas é bastante úmido. Durante todo o preparo mexa sempre de baixo para cima, de fora para dentro, para que os sabores dos alimentos e temperos alcancem todo o prato. Espere os ingredientes murcarem um pouco antes de incluir os próximos. Essa ordem favorece com que todos tenham um cozimento uniforme: os que precisam de mais tempo entram

na panela primeiro e os que precisam de menos tempo vão sendo agregados em seguida. O ponto de cozimento dos legumes é al dente.

Por último agregue o arroz. Desligue o fogo e acrescente para finalizar:

1. Cheiro verde + pimentões + cebolas (que reservei no começo da receita)
2. Sementes de Girassol e Gergelim
3. Ervas frescas

Dicas importantes:

Essa receita serve muito bem 15 pessoas. Os legumes/verduras e temperos podem ser substituídos, eu uso o que tenho em casa e que mais agradam minha família.

Combina bem com um doce caseiro: jerimum com coco ou amora e um cafezinho



Tempo de preparo estimado: 1h40m



Titony Barcellos
Passos
Apcef/ES



600 gramas de peixe (badejo,
robalo, dourado, cação etc...)
½ cebola,
1 dente de alho,
2 tomates,
1 limão,
urucum,
½ maço de coentro,
½ maço de cebolinha,
azeite e sal



MOQUECA CAPIXABA

Temperar as postas com sal e limão e deixar marinando enquanto prepara os demais ingredientes. Refogar a cebola e o alho em um pouco de azeite até murchar. Acrescentar o tomate, deixar cozinhar por alguns minutos e adicionar sal e urucum.

Juntar as postas, virar por uma vez e tampar a panela até o peixe ficar no ponto ideal. Verificar o tempero e, quando servir, salpicar um pouco de coentro e cebolinha. Servir com pirão, que pode ser feito com a cabeça do peixe, arroz e pimenta a gosto.



Tempo de preparo estimado: 50min



Massa:

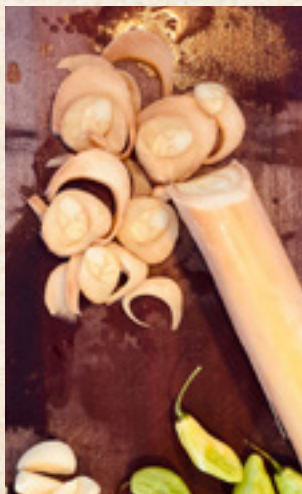
1Kg de farinha de trigo
2 ovos
1 gema para pincelar
300 g de gordura de porco (banha)
50ml de água gelada

Recheio:

300g de lombo de porco picado em cubinhos
1 peito de frango picado em cubinhos
300g de linguiça suína e fina cortada em pedaços pequenos
200g de queijo fresco cortado em cubinhos
150g de azeitona com ou sem caroço
200g de guariroba (“gueroba”) fatiada (rodela)
8 tomates bem maduros picados tipo “vinagrete”
2 cabeças médias de cebola picadinha
Tempero a gosto (o Chef sugere acrescentar pimenta do reino com semente de coentro moídas juntas)
2 colheres de sopa de açúcar e sal a gosto
2 cabeças grandes de alho (para tempero das carnes e preparação do molho)



Wesley Vieira
da Silva
Apcef/GO



EMPADÃO GOIANO – UMA VOLTA ÀS ORIGENS

Massa

Em uma tigela, misture 750g da farinha de trigo, os ovos e a gordura (banha) de porco. Vá acrescentando a água gelada aos poucos, até que a massa formada pare de esfarelar e de grudar nos dedos. Coloque-a num saco plástico (ou a envolva em papel “filme”) e a leve à geladeira por 2 horas para descanso.

Recheio

Tempere as carnes de frango e de porco a gosto. Frite-as separadamente com pouco óleo, de modo a ir pingando água para que as carnes cozinhem, fiquem seladas e fritinhas ao mesmo tempo. Também frite separadamente a linguiça inteira e só pique depois de frita, pois assim ela não vai se desmanchar durante o corte. Deixe todas as carnes e demais ingredientes do recheio separados em porções.

Molho

Em uma panela grande, coloque 4 colheres de sopa de óleo de soja para dourar a cebola e o alho juntos. Em seguida, acrescente o sal, as 2 colheres de sopa de açúcar e refogue o tomate picado junto com os demais temperos. Por fim, adicione 4 litros de água de uma só vez e mexa devagar até que o tomate cozinhe e desmanche, deixando o molho bem encorpado.

Montagem

Após o tempo de geladeira, coloque a massa sobre uma bancada e a sove bem. Para tanto, use água e aqueles 250g que sobraram da farinha de trigo. Sove até acertar o ponto em que a massa não fique quebradiça nem muito mole. Divida a massa em

duas partes e reserve uma delas. Retire uma quantidade tal que seja suficiente para preencher uma forma (“cumbuca”) e deixar uma pequena borda extra. Repita esse processo até a primeira parte da massa acabar. Coloque um pouco de cada ingrediente dentro das cumbucas e, por fim, coloque o molho de tomate (não colocar recheio em excesso para a empada não ficar muito seca). A segunda parte da massa deve ser aberta com o auxílio de um rolo e, com o ajuda de uma cumbuca livre, faça a tampa de cada uma das empadas feitas. Coloque a tampa sobre as formas e una as duas massas com a mão, dobrando-as para dentro da cumbuca. Por fim, pincele a tampa com a gema de ovo e leve as empadas montadas ao forno pré-aquecido para assar a 180°, por 35 a 40 minutos, ou até dourar.



Tempo de preparo estimado: 3h30m



Celia Maria Ferreira
Apcef/MA



- 1 kg de filé de pescada amarela em postas
- 3 pimentões (vermelho, amarelo e verde)
- 1 cabeça de alho
- Páprica defumada
- 2 maços de cheiro verde
- 3 batatas inglesas pré-cozidas
- 1 cebola grande
- 150 ml de azeite de coco babaçu
- 1 limão
- Sal a gosto



PEIXE DELÍCIA AO FORNO



Deixe por 10 minutos o peixe marinando com sal e limão.

Em um refratário despeje bastante azeite, depois faça camadas de rodellas de cebolas, de batata, de peixe (salpique a páprica), de pimentões e cheiro verde picados, finalize com mais azeite.

O alho pode colocar entre as camadas.

Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido à 220 graus.

O tempo de cozimento depende de cada forno. Vá olhando depois de 30 minutos para saber se está cozido.

Depois de pronto, acrescente mais cheiro verde.

Servir com arroz branco.



Tempo de preparo estimado: 1h



Francisco Wellington
Chaves Filho
Apcef/MT



350g de massa de Fettuccine
200g de língua bovina
100g de bacon
150g de cebola
4 dentes de alho
2 colheres de manteiga
250ml de cerveja Stout
Farinha de trigo
Folhas de alecrim



FETTUCCINE À PARLA TROPPO

Pré-preparo:

Colocar a língua bovina inteira para cozinhar por 25 minutos em panela de pressão.

Findado esse tempo, fazer a limpeza da peça, separar 200g e processar em processador manual e reserve.

Preparo:

Cozinhe a massa e reserve.

Coloque o bacon numa frigideira para dourar com azeite.

Em seguida, adicione o alho e a cebola ralados.

Adicione a língua bovina processada e manteiga.

Após alguns instantes, assim que o fundo da frigideira secar, adicione a farinha de trigo e a cerveja e reduza em fogo baixo até atingir a consistência desejada.

Em outra frigideira, adicione manteiga fria e, antes dela derreter por completo, coloque a massa (que não deverá ser escorrida) para aquecer e absorver toda a manteiga.

Feito isso, sirva a massa, coloque o molho por cima e decore com as folhas de alecrim.



Tempo de preparo estimado: 50min



Aurino Almeida
da Silva
Apcef/PA



700g de cupim (para 2 pessoas)
1 xícara de tomates picados
1 xícara de cebola picada
½ xícara de pimentão picado
3 dentes de alho
1 xícara de ervilha
1 xícara de creme de leite
½ xícara de jambu processado
1 litro de água
100g de queijo de búfala
1 colher de sopa de óleo
Sal/cheiro verde/orégano/
coloral/pimenta do reino a
gosto



CUPIM AO MOLHO DE JAMBÚ

Cupim

Refogado na panela de pressão (com verduras picadas), selando a carne.

Acrescente água (pré fervida) e deixe por volta de 40 minutos na pressão.

Quando a carne estiver macia, retire da panela para rechear com o queijo e leve ao forno, a 280 graus, na travessa para dourar (gratinar) ou na brasa.

Após 15 minutos, retire para ser coberto com o molho de jambú.

Molho

Reduza o caldo que sobrou na panela de pressão até a quantidade desejada.

Acrescente o jambu (já processado).

Após 2 minutos, acrescentar creme de leite e ervilhas.

Deixar encorpar.



Tempo de preparo estimado: Carne: De 30 a 40 minutos na pressão + 15 minutos gratinando (brasa ou forno).

Molho: De 10 a 15 minutos na redução + aproximadamente 5 minutos com os ingredientes no molho.



Ana da Costa
Bandeira
Apcef/PB



1 galinha de capoeira
600 gramas de arroz arbóreo
3 colheres de azeite
1 cebola média branca
1 cebola média roxa
4 dentes de alho
2 tomates
1/2 pimentão vermelho
1/2 pimentão verde
4 pimentas de cheiro
pimenta do reino a gosto
páprica a gosto
colorau a gosto
sal a gosto
1 xícara de coentro e
cebolinha picados

Se quiser pode acrescentar
no final: 2 colheres rasas de
manteiga ghee ou de garrafa, 2
colheres de requeijão cremoso, 1
caixinha de creme de leite, queijo
ralado a gosto



RISOTO DE GALINHA DE CAPOEIRA



Escolha uma galinha de capoeira (caipira ou de quintal) de boa procedência. Corte em pedaços e lave com bastante limão. Corte todas as verduras elencadas acima em pedacinhos e reserve. Em uma panela, de preferência de cerâmica ou inox, coloque três colheres de azeite de boa qualidade, acrescente as cebolas e o alho e leve ao fogo até murçarem. Acrescente os tomates, os pimentões e a pimentinha de cheiro. Deixe por cerca de 3 minutinhos e acrescente a pimenta do reino, a páprica e o colorau. Acrescente a galinha e misture bem com todo o refogado de verduras. Coloque o sal, tampe a panela e deixe refogar em fogo alto por cerca de 5 minutos para que todos os temperos se incorporem à carne. Deixe uma chaleira cheia de água fervente para ir acrescentando à medida que vai secando. Quando a carne estiver amaciando (teste com um garfo), acrescente bastante água para formar o caldo que irá cozinhar o arroz. Com a

galinha bem macia, retire com uma concha a metade do caldo para outro recipiente. Acrescente o arroz, mexa bem (o caldo deve apenas cobrir o arroz nesse momento). Atenção para o arroz não grudar no fundo da panela. Mexa e acrescentando o caldo até que o arroz esteja no ponto certo. Coloque, nesse momento, uma parte do cheiro verde (coentro e cebolinha) para dar mais gosto ao prato. Caso o caldo não seja suficiente para amolecer o arroz, acrescente um pouco de água fervente. Com o arroz no ponto macio, acrescente 2 colheres de manteiga e está finalizado o prato, já pronto para servir. No entanto, para dar mais sofisticação e sabor, pode-se acrescentar requeijão e creme de leite e deixar por mais uns 2 minutos até incorporar bem ao risoto. A seguir adicione queijo parmesão (ou outro de sua preferência) ao prato e, por último, coentro e cebolinha.



Tempo de preparo estimado: 50min



**Nivalda Damasceno
Ferreira
Apcef/PI**



1 kg de camarão
1 garrafa leite de coco (grande)
4 colheres de azeite de dendê
3 colheres de azeite de oliva
1 lata creme de leite
3 colheres de queijo parmesão ralado
12 cajuís
100g de castanha de caju assada
2 cebolas grandes
2 pimentões verdes
1 pimentão amarelo
1 pimentão vermelho
2 tomates
Cheiro verde
Sal



CAMARÃO À NIL

Limpe o camarão, tirando a casca, a cabeça e as vísceras. Tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve.

Separadamente, coloque os camarões em uma cuscuzeira e leve ao fogo até que eles fiquem rosados. Dê apenas “um susto” e escorra a água, não é para cozinhar.

Em outra panela, leve ao fogo as castanhas assadas e os cajuís para cozinhar, com pequena quantidade de água. Reserve.

Cortar separadamente: a cebola, os pimentões verdes, o pimentão vermelho, o pimentão amarelo, os tomates, coentro e cebolinha.

Em uma panela, coloque 3 colheres de azeite de oliva, 3 de dendê e refogue a cebola. Quando estiver dourada, coloque os pimentões.

Acrescente os camarões e deixe refogar por 3 minutos.

Acrescente o leite de coco e espere ferver. Acrescente os cajuís e castanhas. Não deixe por muito tempo, para o camarão não endurecer.

Coloque os tomates por pouco tempo.

Desligue o fogo e coloque o creme de leite, um pouco mais de azeite de oliva, o queijo parmesão e o cheiro verde.

Está pronto para ser servido com arroz branco e farofa. Se preferir, faça um pirão com um pouco do caldo. Prato serve 5 pessoas.



Tempo de preparo estimado: 40min



Sergio Luiz
Nogueira Mendoza
Apcef/PR



250g de arroz arbóreo
1 litro de água
300g de abóbora cabotiá
300g de carne seca ou
charque dessalgado, cozido e
desfiado
1 cebola média picada
1 xícara de vinho branco seco
75g de manteiga
100g de queijo parmesão
Sal e pimenta do reino a gosto
Bacon e cheiro verde para
empratar



RISOTO DE CARNE SECA E CABOTIÁ

Cozinhe a abóbora cabotiá com a água. Refogue a cebola, adicione a carne seca e o arroz. Quando secar, adicione o vinho. Bata a abóbora cabotiá com a própria água do cozimento e mantenha em fogo baixo. Adicione porções do

caldo no risoto até cobrir, mexendo sempre e adicionando mais caldo quando for necessário. Desligue o fogo e adicione a manteiga. Adicione o queijo ralado e corrija o sal, se necessário. Sirva quente, decore com bacon e cheiro verde.



Tempo de preparo estimado: 40min



**Luiz Nogueira
Mendoza
Apcef/RJ**



- 1 peça de picanha com aproximadamente 1,3kg
- 2 cebolas roxas pequenas
- 1/4 xícara de molho inglês
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sopa de banha
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- Sal de parrilha a gosto
- 1 extrato de tomate (pacote)
- 1 lata de cerveja preta
- 1 envelope de creme de cebola
- 5 anéis de alho poró
- 2 pimentas biquinho

Na parte da gordura da picanha, faça vários cortes em diagonal. Tempere com sal e a pimenta.

Coloque a banha na panela de pressão juntamente com a carne. Sele a carne de todos os lados com o auxílio de colheres para não efetuar furos. Reserve.

Bata no liquidificador o extrato de tomate, cerveja preta, creme de cebola, alho poró, louro e molho inglês.

Em seguida, leve tudo que foi batido no liquidificador para a panela de pressão junto da carne selada.

Deixar por 50 minutos, após pegar pressão. Para saber se está no ponto, verificar se o líquido virou um molho cremoso.

Retire a carne, fatie e sirva com o molho e a pimenta biquinho.



PICANHA NA PANELA DE PRESSÃO COM MOLHO DE CERVEJA PRETA



Tempo de preparo estimado: 1h



**Fausto de
Araújo Neto
Apcef/RN**



6 cajus
100g de castanha de caju
60ml de manteiga da terra (de garrafa)
1 peça de filé mignon de sol
1 massa folhada
160g de presunto – jamón serrano
1 cebola grande
5 dentes de alho
Sal, pimenta e ervas a gosto
Azeite
½ xícara de farinha de mandioca
Farinha de trigo para polvilhar
1 colher de mel de furo
1 ovo (só a gema)
50 ml de cachaça



Limpe a peça de filé e faça um corte, reservando a parte do meio.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Sele a carne em frigideira quente, com manteiga de garrafa e um fio de azeite e reserve

Corte a cabeça dos cajus, faça furos com um garfo, espremendo e reservando o suco. Depois, pique-os com a faca.

Corte a cebola e os alhos bem picados.

Refogue o caju, alho e cebola, com manteiga da terra e azeite.

Quando começar a reduzir, adicione a cachaça.

Em seguida, adicione a castanha, previamente triturada.

Adicione 50ml de suco de caju, para ir hidratando. Cozinhe até secar.

Adicione o mel de furo e a farinha de trigo. Mexa até

homogeneizar e desligue o fogo. Reserve.

Pré-aqueça o forno por 15 minutos a 200° C.

Abra a massa folhada com um rolo, polvilhando com farinha de trigo.

Monte as fatias de presunto sobre a massa.

Espalhe a mistura de caju e castanha que estava reservada.

Ponha o filé sobre a mistura de caju e enrole-o com a massa, formando uma espécie de bombom.

Pegue o ovo, separe a gema e pincele a gema sobre a massa folhada, já posta em uma travessa, para dar uma cor mais bonita.

Decore com castanha triturada. Leve ao forno, já pré-aquecido, por mais 30 minutos, para assar e dar o ponto.

Corte o Filé Wellington do Cajueiro ao meio e sirva em fatias.



Tempo de preparo estimado: 1h30m



FILÉ WELLINGTON DO CAJUEIRO



Luiz Henrique
Teodoro Neves
Apcef/RO



400g de banana da terra cortadas em pedaços
400g de farinha de mandioca
80g de bacon cortados em pedaços (cubos)
80g de torresmo frito
2 dentes de alho picado
3 ovos caipiras
2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
Açúcar a gosto
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Óleo de soja para fritar a banana
Papel toalha para reservar a banana frita



FAROFA DE BANANA

Frite as bananas em óleo quente e depois reserve em um refratário forrado por papel toalha.

Salpique açúcar (a gosto) sobre as bananas fritas e reserve.

Frite o bacon na manteiga ou margarina em uma panela média ou grande.

Em seguida, adicione o alho e mexa até dourar.

Acrescente o torresmo e mexa por alguns segundos.

Adicione os ovos, a pimenta e o sal (a gosto) e mexa até fritarem;

Acrescente a banana e misturar tudo.

Por fim, adicione a farinha aos poucos.

Desligar o fogo e continue misturando até que todos os ingredientes fiquem bem integrados.

Tampe a panela até o momento de servir ou de transferir para outro recipiente.



Tempo de preparo estimado: 30min



**Maria Edivânia
Ferreira
Márquez
Apcef/RR**



- 1 Peça de filé mignon bovino (aproximadamente 1,2kg)
- 500g de bacon fatiado
- 1 cabeça de couve-flor
- 1 cabeça de brócolis
- 1 cabeça de acelga
- 1 maço de aspargos frescos
- 1 maço de feijão de corda verde (regional)
- 1 maço de salsa
- 1 porção de maxixe (regional)
- 1 porção de cenoura
- Molho shoyu a gosto
- 1 colher de açúcar



SUKIYAKI

Comece refogando o filé mignon na manteiga em uma panela Wok ou frigideira de borda alta.

Quando estiver cozido, acrescente o bacon em um canto da panela, e agregue os legumes separadamente em porções, conforme o tempo de cozimento (os mais duros primeiro)

Regue com shoyu e polvilhe açúcar até os legumes ficarem macios.

Servir só ou acompanhado de arroz branco, refogado no alho, e um bom vinho tinto.



Tempo de preparo estimado: 2h



Demi Glace:

0,5kg de ossobuco bovino
 1,5kg de ossos bovinos descarnados (perna ou canela)
 0,5kg de ossos de cordeiro descarnados (espinhaço)
 2 cebolas roxas médias
 2 cenouras
 4 talos de aipo
 Ervas para o Bouquet
 Garni (salsa, louro, sálvia, manjerona, manjeriço, alecrim, canela)
 ½ pimenta dedo de moça sem sementes
 25g de extrato de tomate
 250ml de vinho tinto
 25g de polpa de butiá
 Sal e pimenta do reino a gosto

Carré de Cordeiro:

300g de carré francês de cordeiro salineiro
 50ml de azeite de oliva extra virgem
 2 dentes de alho
 2 ramos de sálvia
 Sal e pimenta do reino a gosto
 Guarnição (moranga cabotiá e farofa de erva-mate)
 1 fatia de moranga cabotiá com casca
 150g de farinha panko
 40g de erva-mate peneirada
 ½ dente de alho finamente picado
 75g de manteiga
 Sal e pimenta do reino a gosto



**Marcelo Marimon
 Gonçalves
 Apcef/RS**



CARRÉ DE CORDEIRO SALINEIRO COM DEMI GLACE DE BUTIÁ, MORANGA E FAROFA DE ERVA-MATE

Demi Glace de Butiá

Tempere levemente o ossobuco com pimenta do reino moída na hora e sal. Em uma assadeira, leve os ossobucos e os demais ossos ao forno pré-aquecido a 220°C, para dourar por, aproximadamente, 45 minutos, virando na metade do tempo. Quando os ossos estiverem dourados, acrescente na mesma assadeira o mirepoix (cebola, cenoura e aipo picados em cubos de, aproximadamente, 2cm), misturado com o extrato de tomate, e retorne ao forno por mais 10 minutos. Transfira o conteúdo da assadeira para um caldeirão de fundo grosso, acrescente a pimenta dedo de moça sem as sementes, o bouquet garni e complete com água fria. Leve a assadeira para o fogo e deglanceie o fundo com o vinho tinto, acrescentando em seguida ao caldeirão. Após levantar ferver, baixe o fogo para a potência mínima, e deixe ferver por pelo menos 8 horas, eventualmente mexendo e completando com água, de forma que todos os ingredientes permaneçam submersos durante este processo. Após as 8 horas de fervura, com a ajuda de uma peneira cônica (chinois), transfira o conteúdo líquido para um outro caldeirão menor e descarte a parte sólida. Volte com este caldo ao fogo, e reduza para, pelo menos, ¼ do volume original. Retifique o sal e retire do fogo. Após ficar morno, transfira para um recipiente inox ou vidro, vede com filme plástico e deixe descansar

na geladeira por, pelo menos, 12 horas. Após este tempo, teremos a base do Demi Glace. Para a finalização do prato, transfira 200g desta base para uma panela, leve ao fogo médio e, com a ajuda de um fuê, acrescente 25g de polpa de butiá, mexendo vigorosamente. Retire do fogo e deixe amornar um pouco antes de montar o prato.

Carré de Cordeiro Salineiro

Pré-aqueça o forno a 200°C. Separe o carré de cordeiro em pedaços contendo 4 ossos cada. Tempere com pimenta do reino moída na hora e sal. Em uma frigideira pré-aquecida (que possa ir ao forno), acrescente o azeite de oliva e sele a carne em todos os lados. Após a caramelização das proteínas, acrescente os dentes de alho suavemente amassados, com casca, e os ramos de Sálvia, levando imediatamente ao forno por 8 minutos. Retire do forno, repouse o carré em uma tábua por 2 minutos, separe o carré ao meio (2 ossos em cada pedaço) e, com a parte interna voltada para baixo, devolva ao forno por mais 3 minutos. Retire do forno e

deixe repousar por mais 2 minutos antes de cortar. Finalize no prato com flor de sal.

Guarnição de moranga cabotiá e farofa de erva-mate

Em um papilote de papel alumínio, asse a fatia de moranga cabotiá por, aproximadamente 20 minutos, até a casca ficar tenra. Transfira para uma grelha de ferro pré-aquecida, devidamente untada com azeite, para "marcar" a fatia de moranga em ambos os lados. Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga. Refogue o alho finamente picado até que fique levemente dourado. Acrescente a farinha panko até que absorva toda a manteiga da frigideira e finalize com a erva-mate peneirada, temperando com sal a gosto.

Montagem do prato

Em um prato raso, disponha a moranga em uma extremidade. Logo abaixo sirva uma colherada grande do demi glace de butiá e posicione os quatro pedaços de carré de cordeiro sobre o demi glace, apoiando as costeletas na fatia de moranga. Complete com a farofa de erva-mate, e decore com micro verdes coloridos.



Tempo de preparo estimado: 2h



Silvana Francisca
Marcelino Garcez
Apcef/SC



2 dentes de alho picados
2 cebolas pequenas picadas
Pimenta calabresa a gosto
Cheiro verde (salsinha e
cebolinha picados)
300g de farinha
200g de manteiga sem sal
300g de berbigão
Sal a gosto
2 colheres de azeite oliva
Suco de 2 limões
1 tainha limpa e aberta na
barriga



TAINHA AÇORIANA (TAINHA RECHEADA COM FAROFA DE BERBIGÃO)



Tempere a tainha com sal e suco de limão e deixe descansar por 10 minutos.

Em uma frigideira pré-aquecida, acrescente o azeite de oliva, a manteiga e, em seguida, a cebola e o alho deixe dourar.

Acrescente o berbigão e refogue brevemente.

Acrescente o cheiro verde, pimenta, farinha e mexa bem.

Recheie a tainha com a farofa e feche com palitos ou linha.

Pré-aqueça o forno por 10 minutos, a 200 graus, enrole a tainha com papel alumínio e asse. Após 30 minutos tire o papel alumínio e pincele a tainha com azeite. Deixe por mais 10 minutos no forno.

A tainha pode ser servida com o restante da farofa, arroz branco ou um pirão de pescador (peixe).



Tempo de preparo estimado: 40min



Rose Mari de Almeida Pedroso
Apcef/SE



100g de proteína texturizada de soja granulada ainda crua
1 lata de tomate pelado
1 pacote de massa para lasanha tradicional sem ovos em folhas pequenas e retangulares
1,5 xícara de castanha de caju torrada
200g de cogumelos em conserva
2 cebolas grandes
7 dentes de alho
Azeite de oliva
Vinagre
Água
Louro, pimenta e sal a gosto



Pré-preparo

Deixe a soja de molho em água fervente com 2 colheres de sopa de vinagre por 20 minutos. Escorra, lave e esprema a soja para tirar o excesso de água. Refogue usando azeite de oliva e temperos (pimenta e sal). Reserve.

Molho vermelho

Refogue uma cebola, cortada em cubos, e os 3 dentes de alho no azeite de oliva. Acrescente os tomates pelados e 1 medida da lata com água. Tempere com louro, sal e pimenta. Deixe ferver por, no mínimo, 20 minutos enquanto o molho apura os sabores. Antes da montagem, lembre-se de retirar as folhas de louro.

Molho branco de castanha de caju

Ferver as castanhas na água por 20 minutos. Escorrer e lavar as castanhas. Bater no liquidificador a mesma quantidade de água quente, sal e 1 dente de alho até que fique um creme liso.

Em uma panela, refogar com azeite de oliva 1 cebola picada, 3 dentes de alho e os cogumelos fatiado até dourar bem. Acrescente o creme de leite de castanhas nessa panela, ajuste os temperos com sal e deixar ferver até engrossar e apurar o sabor (em média 10 minutos).

Montagem em uma forma retangular:

Camada 1: um pouco de molho vermelho e por cima uma camada de folhas de lasanha (ainda cruas).

Camada 2: distribua mais uma camada de molho vermelho por cima e mais uma camada de folhas de lasanha.

Camada 3: coloque a proteína de soja refogada e mais uma camada de folhas de lasanha.

Camada 4: distribua o molho branco com cogumelos e mais uma camada de folhas de lasanha.

Camada 5: coloque o restante do molho vermelho por cima.

Tampe a forma com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos a 220 graus.

Rende 8 porções, em média.



LASANHA VEGANA DE DOMINGO



Tempo de preparo estimado: 1h20m



Maurício Sonegatti
Apcef/SP



500g de denver steak ou outra carne de primeira
500g de massa de pastel em rolo
200g de castanha de caju
100g de presunto parma
150g de queijo muçarela
Sal de parrilla (a gosto)
Azeite de oliva (opcional)

Equipamentos

Especiais Utilizados

Sous Vide
Maçarico
Processador de alimentos (ou liquidificador)
Air fryer ou Fritadeira comum



PASTEL DE CARNE E QUEIJO ESTILO BEEF WELLINGTON

Cozinhe a carne ainda na embalagem à vácuo na sous vide por 1h40 com o banho à 63°C.

Enquanto a carne cozinha, triture as castanhas de caju e coloque em uma panela fogo médio, até ficarem ligeiramente torradas.

Após o término do cozimento, retire a carne da sous vide, coloque em uma vasilha e tempere com o sal de parrilla a gosto, deixando descansar por cerca de 10 minutos.

Retire todo o líquido, seque a carne com uma toalha de papel e sele a carne usando um maçarico

Fatie a carne em tiras de cerca de 8-10cm de comprimento e 1 cm de grossura, retire o excesso de líquido com papel toalha.

Em uma tábua de corte, estique a massa de

pastel e posicione uma fatia de queijo no centro, cerca de 2,5cm da borda da massa. Coloque uma fatia de presunto tipo parma exatamente em cima da fatia de queijo, e espalhe as castanhas de caju cobrindo o presunto.

Coloque uma tira da carne em cima das castanhas e dobre com cuidado segurando tudo à massa, de maneira que o presunto/queijo/castanhas enrolem completamente.

Corte a massa de pastel e, usando um garfo, aperte as bordas para selar. Use uma gota de água para ajudar a selar.

Caso use a air fryer, borrife azeite no pastel antes de começar a "fritar".

Frite os pasteis por 6 minutos na airfryer em temperatura máxima, virando pós 4 minutos ou até dourar. Na fritadeira comum, frite o pastel até dourar.



Tempo de preparo estimado: 2h30m



Ivanildes Pereira
da Costa
Apcef/TO



1kg de Chambari
4 dentes de alho (amassados)
1 cebola grande (picada)
1 pimentão verde (picado)
1 tomate (picado)
Temperos caseiros: cheiro
verde, tempero baiano,
chimichuri e páprica picante
Sal a gosto



CHAMBARI DA IVA

Doure o alho e cebola numa panela de pressão.
Acrescente o Chambari, já devidamente temperado, e deixe refogar.
Junte o tomate, pimentão, cheiro verde e 1 litro de água.
Deixe cozinhar até a carne se desprender do osso naturalmente.
Abra a panela a cada 20 minutos para acompanhar o tempo.
Se necessário acrescente água aos poucos, já que o tempo de
cozimento varia.



Tempo de preparo estimado: 2h30m



FENAE
gourmet
* FENAE * APCEF

Confeitaria



Adriana Melo
Monteiro
Apcef/CE



- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de leite de gado integral
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- ½ xícara de café coado sem açúcar
- 2 caixinhas de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem o soro
- 3 ovos
- 400g de castanhas de caju caramelizada sabor café picadas
- 150g de chocolate de barra 60% cacau
- 1 colhe (sopa) de café cremoso

Creme: Em uma panela misture o leite condensado, o leite de coco, o leite de gado, o amido de milho, as gemas peneiradas, uma colher de sopa de café coado e leve ao fogo médio por cerca de 5 minutos, até engrossar, mexendo sempre. Desligue o fogo e reserve.

Ganache: em um recipiente, em banho-maria, coloque o chocolate em barra picado e o restante do café coado aos poucos até derreter, desligue e acrescente 2 colheres (sopa) de creme, de ganache e de castanhas picadas, Finalize com a cobertura e castanhas, levar ao freezer por no mínimo 2h.



SOBREMESA ARRETADA



Tempo de preparo estimado: 40min



Daniela da Costa
Portugal Duarte
Apcef/DF



Bolo:

160g de açúcar mascavo
120g de água
2 ovos
47g de óleo
120g de farinha de trigo
1,5g de sal
7g de fermento químico
1g de bicarbonato de sódio
65g de castanha de baru
torrada e sem casca

Creme inglês:

240g de leite integral
45g de açúcar refinado
50g de gemas de ovos
Cumaru moído a gosto



BOLO DE BARU COM CREME INGLÊS DE CUMARU

Bolo:

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte a forma que for utilizar. Pode usar desmoldante, manteiga com farinha ou forrar com papel manteiga. Triture a castanha de baru usando um processador ou liquidificador (a ideia é ter uma farinha rústica, com pedacinhos pequenos da castanha). Reserve. Em uma panela, aqueça o açúcar mascavo e água até obter uma calda e o açúcar estiver totalmente dissolvido. Reserve e deixe esfriar. Em uma tigela, acrescente os ingredientes secos: farinha, sal, fermento, bicarbonato. Em seguida adicione o óleo, ovos, a calda de açúcar em temperatura ambiente e o baru triturado. Misture a massa com o auxílio de uma espátula até ficar homogênea. Coloque o preparo na forma untada e leve ao forno por cerca de 30 minutos (para saber se o bolo está pronto, faça o teste do palito. Espete um palito no centro da massa, se ele sair limpo é

sinal de que o bolo está assado. Se sair sujo, deixe o bolo no forno por mais um tempinho). Depois de assado, deixe o bolo descansar alguns minutinhos em uma grade, para então desenformar.

Creme inglês:

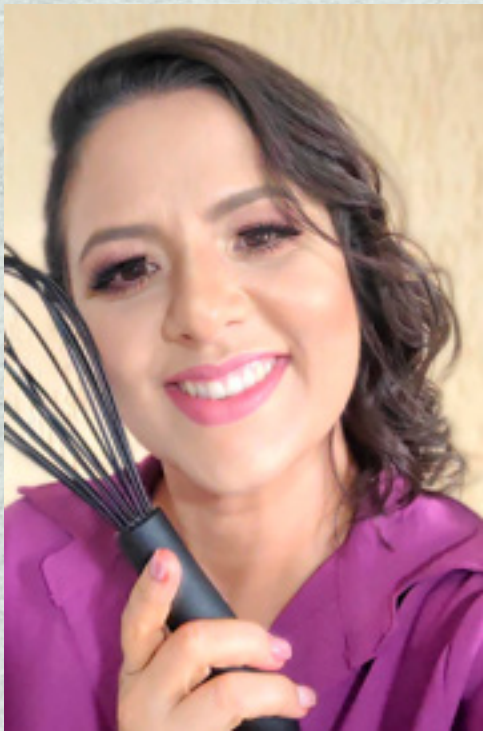
Em uma panela, aqueça o leite com metade do açúcar e o cumaru moído. Quando o líquido estiver quase fervendo, desligue o fogo e cubra com a tampa, deixando alguns minutos em infusão (é possível substituir o cumaru por fava de baunilha, canela ou outra especiaria que desejar). Em um recipiente, misture o restante do açúcar e as gemas. Acrescente, aos poucos, 1/3 do leite aquecido sobre a mistura de gemas. Misture com o

fouet à medida em que for acrescentando o líquido (uma sugestão é colocar um pano de prato umedecido sob a tigela para dar mais estabilidade. Afinal, uma mão estará com o fouet e a outra no cabo da panela). Retorne todo o creme para a panela que estava o leite. Cozinhe em fogo baixo mexendo com uma espátula. O creme estará pronto quando atingir o ponto napê (para identificar esse ponto, mergulhe as costas de uma colher no creme e em seguida passe o dedo no local. O preparo deve estar espesso a ponto de formar um caminho visível e o líquido não se juntar novamente). Passe o creme por uma peneira e armazene em um recipiente tampado com plástico filme em contato. Leve para a geladeira. Sirva frio.

*Receita extraída do livro
“A química dos bolos”, de
Joyce Galvão, com pequenas
adaptações no preparo.



Tempo de preparo estimado: 45min



Fernanda Karla
Pereira Oliveira
Apcef/ES



1 lata de leite condensado
100g de creme de leite
100g de cream cheese
7g de café solúvel
2 g de canela em pó
1 xícara de açúcar
¼ xícara de água
1 pitada de sal
1 xícara de nozes picadas
Margarina para untar
Granulado meio amargo gourmet



Brigadeiro:

Misture o leite condensado, o creme de leite, o cream cheese, o café solúvel e a canela e leve ao fogo até atingir ponto de brigadeiro de enrolar.

Pralinê:

Leve a água, o açúcar e o sal ao fogo até começar a ferver.

Acrescente as nozes e quando atingir cor de caramelo despeje em uma pedra de mármore untada.

Pese os brigadeiros com 15g cada, abra e recheie com pedaço do pralinê.

Passe no granulado meio amargo gourmet.



BRIGADEIRO GOURMET DE CAPPUCCINO



Tempo de preparo estimado: 2h



Silvio Sérgio
Ferreira Gonçalves
Apcef/GO



Ingredientes da massa:

4 xícaras de farinha de trigo
200 g de manteiga sem sal
1 xícara de açúcar
1 pitada de sal
1/2 Xícara de água fria

Recheio:

5 maçãs
1 limão (suco)
1 ovo (Gema apenas)
2 colheres de chá de canela em pó
200 g de manteiga com sal
1 xícara de açúcar
2 colheres chá de essência de baunilha
1/2 xícara de água
4 colheres de farinha de trigo



TORTA DE MAÇÃ

Coloque a farinha, açúcar, sal e mexa bem. Acrescente a manteiga aos poucos e com as mãos vai amassando até incorporar toda a manteiga. Coloque a água aos poucos até dar o ponto, a massa ficará bem uniforme e macia. Reserve na geladeira numa vasilha com tampa. Corte as maçãs ao meio e retire as sementes, depois vai cortando as fatias bem finas, coloque o suco de um limão e polvilhe açúcar e reserve. Coloque numa panela a manteiga, o açúcar a canela, aqueça

no fogo baixo e acrescente a essência de baunilha, água e vai colocando a farinha de trigo para engrossar. Mexa por uns 5 minutos, quando estiver uma calda grossa, desligue o fogo e despeje nas maçãs e misture bem. Coloque a massa numa bancada ou pia e abra a metade da massa com um rolo. Deixe fina o suficiente para

colocar na forma de assar. Depois de cobrir o fundo e as laterais da forma (Marinex), despeje o recheio na forma com a massa por baixo. Abra a outra metade da massa e corte em tiras, para cobrir a torta. Aqueça o forno a 180 °C. Passe sobre a massa a gema de um ovo para ficar dourado depois de assar. Leve ao forno por 50 minutos.



Tempo de preparo estimado: 1h30m



Juliana Valle
Dolabella
Apcef/MG



**Para a base do
cheesecake:**

Um pacote de biscoito de
maizena
100 gramas de manteiga
em temperatura ambiente

Para o recheio:

300g gramas de cream
cheese
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite sem
soro
3 ovos
150g de queijo canastra

Para a cobertura:

Doce de leite a gosto.
Sugestão: 400 a 500
gramas



CREAM CHEESE DE QUEIJO CANASTRA COM DOCE DE LEITE

Base

Bata os biscoitos em um mix até que estejam completamente triturados. Misture a manteiga até formar uma pasta. Forre a base de uma forma de aro removível de 30cm de diâmetro. Coloque na geladeira por 1 hora para que adquira firmeza.

Recheio

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção dos ovos,

que devem ser acrescentados ao final. Coloque para assar no forno a 180°, por 45 minutos, em banho-maria. Posteriormente, deixe na geladeira por, pelo menos, 8 horas para que adquira a consistência ideal.

Cobertura

Faça uma bela cobertura com seu doce de leite preferido. Você pode usar um bico de confeiteiro para decorar.



Tempo de preparo estimado: 1h30m



Marília Silva
Rangel Meira
Apcef/PB



Para as Flores de Açúcar

500g de massa para flores
Moldes das flores e folhas
Corante comestível e tintas
Pincel e arame fino nº 18

Para o bolo

6 ovos
400g de ameixa sem caroço
(cozinhar com um pouco de
água para amolecer)
1/4 de goiabada
1 lata de leite condensado
250g de manteiga
200g de açúcar
400g de farinha de trigo
2 colheres de sopa de
fermento

Bata as ameixas, a goiabada e o leite condensado no liquidificador e reserve.

Bata as gemas com a manteiga e o açúcar na batedeira. Acrescente o creme de ameixa, goiabada e leite condensado na batedeira.

Bata bem, acrescente a farinha de trigo e o fermento. Por último acrescente as 6 claras em neve. Coloque para assar em forma untada. Cubra com pasta americana. Monte as flores de açúcar e decore o bolo.



BOLO DE AMEIXA E GOIABADA COM FLORES DE AÇÚCAR



Tempo de preparo estimado: para as flores é necessário fazer na véspera e para o bolo 1h30m



Adriana Vieira de
Barros Correia
Apcef/PE



100g de frutas cristalizadas
200g de uva passa
250g de vinho moscatel
250g de Ameixa
300g de água
200g de manteiga sem sal
150g de açúcar mascavo
(orgânico - Cachaçaria
Sanhaçu)
3 ovos
200g de farinha de Trigo
30g de chocolate em pó
50% cacau
3g de fermento químico
1g de bicarbonato de sódio
1 pitada de sal refinado

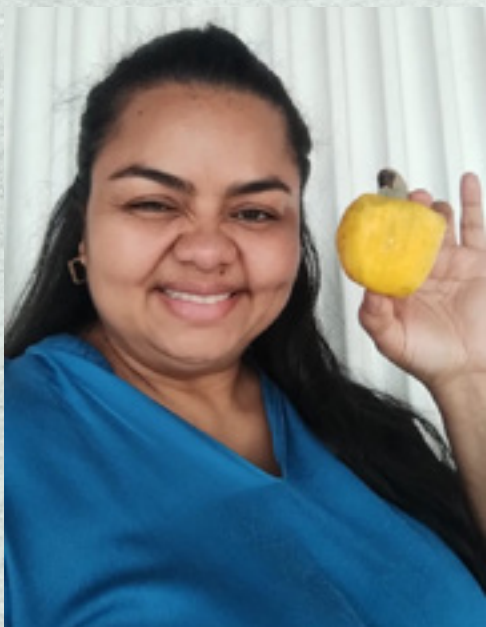
Colocar as frutas cristalizadas e as uvas passas para macerar no vinho moscatel por no mínimo 24h antes da preparação do bolo de noiva. Deixar as ameixas de molho na água por no mínimo 6 horas da véspera da preparação do bolo de noiva. Pré aqueça o forno a 170°C. Em uma panela e com a ajuda de um fouet, levar ao fogo as ameixas com 50g do açúcar para formar uma calda, em média 4 minutos após ferver. Deixar esfriar. Amassar levemente as ameixas e reservar. Processar as frutas cristalizadas com metade das uvas passas junto com o vinho e reservar. Misturar as ameixas levemente amassadas com as frutas cristalizadas e as uvas passas processadas e acrescentar a outra metade das uvas passas que não foram processadas. Peneirar os ingredientes secos (farinha, fermento, chocolate em pó, bicarbonato de sódio e o sal) e reservar. Com o auxílio de uma batedeira, bater bem a manteiga com o açúcar mascavo restante (150g) até obter uma massa cremosa. Em seguida acrescentar os ovos um a um e bater bem, por, em média 3 minutos. Retirar o bowl da batedeira e acrescentar a essa mistura os ingredientes secos, alternando com a mistura das ameixas com as frutas cristalizadas e as uvas passas, envolvendo com movimentos lentos de baixo para cima com uma espátula até formar uma mistura homogênea. Untar o fundo e as laterais da forma com manteiga e envolver com papel manteiga. (Utilizei a forma 10x8). Levar para assar no forno pré-aquecido a 170°C por, em média, de 1 a 2 horas. Deixar esfriar por completo. Desenformar o bolo quando estiver frio e já está pronto para ser servido. Caso queira dar um toque especial e fazer uma decoração singular no bolo de noiva, pode acrescentar, a este tipo de bolo, uma cobertura de Glacê Mármore, que é feita a base de claras, açúcar e limão.



BOLO DE NOIVA PERNAMBUCANO



Tempo de preparo estimado: 2h30m



Samara Maria
Ferreira da Rocha
Apcef/PI



Massa:

150g de farinha de trigo
10g de fermento em pó
3g de sal
205g de açúcar refinado
3g cremor de tártaro
105g de óleo de girassol ou milho
80g de suco de caju
30g de caju desidratado

Recheio:

395g de leite condensado
200g de creme de leite
15g de manteiga
10g de glucose
100g de chocolate meio amargo ou blend
Caju desidratado
10g de castanha de caju triturado
Suco de caju a gosto

Cobertura e decoração:

300g de creme de leite fresco
50g de cajuína
Castanhas inteiras para decorar



BOLINHO DE CAJUÍNA

Pré-aqueça o forno aproximadamente 160 °C. Coloque o caju desidratado no suco de caju levemente morno. Quebre os ovos um a um em outro recipiente e separe as claras das gemas. Bata as gemas na batedeira com metade do açúcar até formar uma espuma clara e fofa. Bata as claras e quando estiverem espumando acrescente a outra metade do açúcar e acrescente o trigo, bata as claras e quando estiverem espumando acrescente a outra metade do açúcar e acrescente o cremor tártaro. Peneire metade dos secos à mistura das gemas batidas e acrescente delicadamente os líquidos e o restante dos secos com um fouet. Adicione delicadamente 1/3 das claras batidas com fouet de baixo para cima e assim sucessivamente mantendo o cuidado para não perder ar.

Recheio

Levar a panela o leite condensado, o creme de leite, manteiga e glucose, misturar acrescentando o caju desidratado e o suco de caju. Levar ao fogo e mexer quando estiver borbulhando acrescentar o chocolate. Mexer até dar o ponto de recheio. Acrescentar a castanha apagar o fogo. Levar para esfriar e colocar em um saco de confeitar.

Decoração

Bater o creme de leite fresco até formar chantili. Colocaria um saco de confeitar com bico. Levar ao fogo a cajuína e apurar. Colocar a castanha a redução da cajuína e decorar os bolinhos.



Tempo de preparo estimado: 2h



**Robson Ferreira
de Souza
Apcef/PR**



TORTA DE SORVETE E BIS



Base:

200g de bolacha maizena
100g de manteiga ou margarina

Recheio:

1 pote de sorvete de creme
1 lata de leite condensado (395g)
3 colheres de chocolate 70% (pode ser 50%)
1 colher de margarina
2 caixas de creme de leite
2 caixas de Bis picados

Processe ou triture as bolachas e as 100g de manteiga. Disponha sobre uma forma de fundo removível. Opcionalmente pode ser assado em fogo baixo por até 15 minutos. Leve ao fogo o leite condensado, o chocolate, a colher de manteiga e o creme de leite e mexa até formar um brigadeiro mole. Coloque sobre a base da torta, e leve à geladeira para resfriar levemente. Enquanto isso, deixe o sorvete fora do freezer para derreter levemente. Adicione o sorvete sobre a torta, finalize com Bis picado.



Tempo de preparo estimado: 2h



Louise Facina
de Souza
Apcef/RJ



790g de leite condensado
200g de creme de leite
1 colher de chá de pasta
saborizante de baunilha
4 gemas
150g de biscoito maizena
300g de frutas vermelhas
90g de açúcar
Meio limão taiti espremido

Geleia de frutas vermelhas

Misture as frutas com o açúcar e o limão e mexa até ficar mais grosso. Desliga o fogo e deixe esfriar em uma vasilha.

Brigadeiro brulée

Misture o leite condensado com as gemas (sem a pele) e depois adicione o creme de leite. Mexa em fogo médio/alto até dar ponto moises. Desligue o fogo e adicione a baunilha. Mexa para incorporar.

Montagem

Aplique desmoldante no fundo da forma, comece colocando o brigadeiro e espalhe. Adicione uma camada de biscoito e uma camada de geleia, coloca outra camada de brigadeiro e mais uma de biscoito. Por fim, intercale entre outra camada de biscoito com o brigadeiro. Deixe gelar por 1 hora, após desenformar, coloque açúcar cristal ou de refinado em cima e maçarique o açúcar para criar uma casquinha crocante, que vai adicionar sabor à massa. Receita rende uma torta de 20cm de diâmetro com, aproximadamente, 6 fatias grandes.



PALHA ITALIANA DE BRIGADEIRO BRULÉE COM GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS



Tempo de preparo estimado: 1h20m



Marcia Elizabeth
Costa de Oliveira
Apcef/RN



1 kg de farinha de trigo
3 colheres de açúcar refinado
4 ovos
12 colheres de conhaque
200g de manteiga
1 lata de leite condensado
1 lata de doce de leite para
recheiar



PASTEIZINHOS DA BETH

Coloque em uma bacia de cozinha o conhaque. Junte a manteiga e o açúcar, coloque a farinha de trigo aos poucos e mexa aos poucos. Coloque o restante e misture a massa com as mãos para deixar a mistura homogênea, a ponto de soltar das mãos. Coloque a massa sobre um mármore e, com o auxílio do rolo, abra a massa para afinar. Modele os pastéis. Coloque-os para fritar e, cuidadosamente, deixe dourar.



Tempo de preparo estimado: 40min



Eliane Cohsul
Apcef/RS



500 g. de amendoim
3 xícaras de açúcar
1,5 xícara de leite
1 caixa de leite condensado



Em uma panela despeje o amendoim, o açúcar e o leite, cozinhe até secar, após adicione o leite condensado. Cozinhe novamente até o “ponto”, até desprender do fundo da panela. Com uma colher, faça pequenas rapaduras em uma travessa untada com óleo vegetal.



RAPADURA DE AMENDOIM



Tempo de preparo estimado: 1h



Carlos Filipe
Klahold
Apcef/SC



Base:

60g de biscoito de leite
40g de margarina

Massa:

300g de ricota sem sal
150g de coalhada
150g de açúcar
3 ovos
5g de sal
Raspas de ½ limão
40g de farinha de trigo peneirada
200g de creme de leite

Cobertura:

150g de goiabada
100ml de água
Suco de ¼ de limão



TORTA DE RICOTA COM GOIABADA



Pré aquecer o forno a 180°C por no mínimo 20 minutos. Amassar o biscoito de leite com a margarina até formar uma massa homogênea e forrar o fundo de uma forma redonda (20 a 26cm de diâmetro). Colocar a forma no forno e deixar a base assando enquanto a massa é preparada (mínimo 20 minutos e máximo 40 minutos). Bater na batedeira por 5 minutos ricota, coalhada, açúcar, ovos, sal e raspas de limão. Incorporar a farinha peneirada até desmanchar os grumos com

delicadeza. Incorporar o creme de leite com delicadeza. Retirar a forma do forno e despejar a massa. Devolver ao forno e assar por 50 minutos a 180 graus.

Cobertura: Em uma panela pequena colocar a goiabada em cubos, a água e o suco de limão. Cozinhar em fogo baixo até atingir o ponto de geleia, cerca de 20 minutos. Derramar a cobertura sobre a torta. Descansar na geladeira por, pelo menos, 2 horas. Servir gelada ou em temperatura ambiente.



Tempo de preparo estimado: 3h10m



Maurício
Sonegatti
Apcef/SP



Posset:

300g de creme de leite fresco
51g de açúcar
60g de polpa de acerola
2.25g de ácido cítrico
120g de creme de acerola
50g de caviar de acerola
100g de calda de amora

Creme de acerola:

60g de gemas de ovo
140g de açúcar
30g de polpa de acerola
200g de manteiga sem sal em cubos e temperatura ambiente
0.2g de sal

Caviar de acerola:

Esferas
50g de polpa de acerola
1.5g de lactato de cálcio
0.25g de goma xantana
5g de açúcar

Banho caviar Acerola:

300g de água
1.5g de alginato de sódio
3.6g de citrato de sódio

Calda de amora:

200g de amoras gigantes
Açúcar a gosto

Equipamentos especiais:

Sous Vide
Liquidificador
Colher de esferificação

Posset de Acerola: Misturar açúcar e creme de leite em uma panela tipo leiteira, dissolver bem o açúcar e aquecer até 88°C mexendo sem parar. Retirar a panela do fogo, adicionar a polpa de acerola e o ácido cítrico e mexer bem até o ácido cítrico se dissolver completamente. Deixar descansar por 10 minutos para evitar condensação. Dividir em 6 ramekins, bater levemente os potes no balcão em caso de bolhas terem se formado e levar à geladeira coberto com plástico filme. Deixe na geladeira por 12 horas. O creme de acerola, o caviar e a calda serão adicionados no dia seguinte na montagem final.

Creme de acerola (Pode ser preparado junto do Posset ou no dia seguinte) Cozinhar as gemas de ovo na sous vide (usar um saco zip-bag com o método da água) no banho de 65°C por 35 min e no término deixar o saco zip-bag ainda fechado dentro de água gelada. Misturar o açúcar e a polpa de acerola na panela e deixar ferver por 2 minutos formando uma calda. Deixar a calda descansar até temperatura ambiente. Retirar os ovos do saco e colocar num liquidificador e ir adicionando a calda aos poucos enquanto bate em velocidade média. Com o liquidificador ainda funcionando, coloque os cubos de manteiga sem sal e misture até incorporar completamente. Misture o sal e deixe descansar. Coloque em um recipiente de vidro com tampa ou filme na geladeira até o momento da montagem final.

Caviar de Acerola

Esferas: Misturar a polpa com o açúcar, lactato de sódio e a goma xantana, misture bem até dissolver completamente, esse processo pode ser acelerado pelo uso de um garfo ou mexedor. Cuidado com bolhas e deixe descansar caso elas se formem antes de colocar na seringa.

Banho:

Misture a água, o alginato de sódio e o citrato de sódio em um recipiente preferencialmente transparente. Atenção que o processo pode ser demorado, e pode ser acelerado caso usar água quente (~55°C), até mesmo um mixer pode ser utilizado para acelerar o processo.



POSSET DE ACEROLA COM CAVIAR DE ACEROLA E CALDA DE AMORA

Esferificação Reversa: Usando uma seringa grande culinária com a preparação das esferas, deixe cair gotas de uma altura de cerca de 10–15cm da solução do banho. Deixe as esferas na solução do banho por cerca de 2 minutos. Retire as esferas em grupos de 20–30 esferas (que serão usadas juntas em um mesmo ramekin) usando a colher de esferificação. Elas podem grudar umas nas outras. Reserve para a montagem final.

Calda de amora: Reserve metade das amoras para decorar. Com a outra metade, amasse bem as amoras com açúcar à gosto, passe tudo por uma peneira e reserve para a montagem final.

Montagem Final: Caso tenha feito o creme de acerola no dia anterior, deixe ele esquentar na temperatura ambiente ou usando um micro-ondas até atingir a consistência de creme. Retire os ramekins com o posset de acerola da geladeira e coloque cerca de uma colher de sopa do creme de acerola diretamente acima do posset, alise a superfície se necessário. Neste momento, se desejar, pode voltar o ramekin à geladeira para dar maior consistência no creme de acerola. Acrescente em cerca de metade da superfície de cada ramekin o caviar de acerola. Na outra metade coloque a calda de amora e algumas amoras que você separou anteriormente. Está pronto para servir.



Tempo de preparo estimado: 13h



Simey Guedes
da Silva
Apcef/TO



200 ml de polpa
de mangaba
1 caixa de leite
condensado
1 caixa de creme
de leite
1 envelope de
gelatina incolor



MOUSSE DE MANGABA



Retire a polpa do fruto da mangaba.
Adicione todos os ingredientes no
liquidificador e bata por 5 minutos.
Coloque em um refratário e leve à
geladeira para gelar por 3 horas.



Tempo de preparo estimado: 40min



FENAE

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS ASSOCIAÇÕES
DO PESSOAL DA CAIXA ECONÔMICA FEDERAL



@fenaefederacao



@fenaefederacao



@fenaefederacao



@fenaefederacao



(61) 98142-8428