

RECEITAS E DRINKS

COOKING SHOW FRUIT ATTRACTION 2025 by OBSERVATÓRIO DA GASTRONOMIA



OBSERVATÓRIO
DA
GASTRONOMIA
CIDADE DE SÃO PAULO



GELÉIA RÚSTICA DE JABUTICABA

Autora: Chef Gil Gondim, Casa Gil Gondim Gastronomia

Rendimento cerca de 600ml

INGREDIENTES:

- 1k de jabuticaba
- 50 ml de água
- 250g de açúcar cristal
- 30ml de suco de limão

MODO DE PREPARO: (tempo 30min)

1. Lave e higienize as jabuticabas. Separe a polpa passando as jabuticabas espremidas por uma peneira grossa para retirar os caroços e reserve.
2. Coloque as cascas com a água em uma panela e deixe cozinhar por 5 minutos. Espere amornar, junte a polpa e bata grosseiramente no liquidificador.
3. Coloque a polpa batida na panela com o açúcar e o suco de limão e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, até atingir o ponto de geleia.
4. Envase em potes esterilizados e feche bem.

GELEIA DE CAMBUCI

Autora: Chef Gil Gondim, Casa Gil Gondim Gastronomia

Rendimento cerca de 600ml

INGREDIENTES:

- 1kg de cambuci
- 500g de açúcar

MODO DE PREPARO: (tempo 30min)

1. Descasque e corte o cambuci em pedaços. Leve a fruta com o açúcar em uma panela ao fogo e cozinhe em fogo médio, retirando com uma escumadeira a espuma de impurezas que se forma na superfície.
2. Mexa ocasionalmente e diminua o fogo caso comece a pegar o fundo.
3. Cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que atinja o ponto de geleia.
4. Envase em vidros esterilizados e tampe bem.

REFRESCO DE SERIGUELA COM MARACUJÁ

Autora: Vilma Martins e chef Renata Braune, Mulheres do GAU

Rendimento: 1 litro

INGREDIENTES:

- 250gr de Seriguela
- 100gr de Maracujá
- 30gr de mel
- 650 ml de água filtrada, bater tudo no liquidificador, passar na peneira, adoçar com mel, servir com gelo.

PÃOZINHO COM ERVAS E PATÊ DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

Autora: Vilma Martins e chef Renata Braune, Mulheres do GAU

Rendimento: (pães de 20gr cada, renderão 40 unidades)

INGREDIENTES:

- 500gr de farinha de trigo
- 360 ml de água morna
- 50gr de óleo vegetal
- 02 ovos
- 8 gr de sal
- 20gr de fermento instantâneo
- 01 ramo de manjeriço, 3 ramos de tomilho, 3 ramos de salsinha, 1 ramo de alecrim, picar finamente tudo e misturar à massa

MODO DE PREPARO:

Colocar no liquidificador, o ovo, a água, o óleo, as ervas, bater bem. Numa tigela colocar o líquido batido, colocar aos poucos a farinha e misturar com a mão, coloca a massa em bancada enfarinhada e sovar por 7 minutos, até a massa ficar bem lisa e elástica, não deve ficar nem seca demais nem molhada demais. Depois deixar a massa dobrar de volume, em seguida modelar os pães, por pra assar em forno.

PATÊ DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

Autora: Vilma Martins e chef Renata Braune, Mulheres do GAU

Rendimento: 250g

INGREDIENTES:

- 2 unidades de banana cozidas s/ a casca (As bananas precisam estar verdes)
- 180 ml de água quente
- 01 dente de alho
- 01 ramo de manjeriço, 01 ramo de cebolinha, 01 ramo de salsa
- 3 dentes de alho
- 45 ml de azeite de oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Lave as bananas, corte as pontinhas e cozinhe na panela de pressão por 10 minutos após pegar fervura. Com cuidado, descasque-as ainda mornas e bata no liquidificador com a água quente até ficar um creme. Se estiver muito difícil de processar, acrescente mais um pouco de água morna. Tempere a pasta de banana verde com o sal, o azeite, ervas e alho. Acerte o sal.

MUFFINS DE CAPIM LIMÃO E ORA PRO NOBIS

Autora: Vilma Martins e chef Renata Braune, Mulheres do GAU

Rendimento 30 porções

INGREDIENTES:

- 250 g de farinha de trigo
- 03 ovos
- 150gr de manteiga
- 100 ml leite
- 80 g de açúcar mascavo
- 10 gr de Fermento em pó
- 05 folhas de Capim limão
- 50gr de Ora pro Nobis

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador as folhas com o leite, coa e reserve. Bater na batedeira, ovos e açúcar, manteiga derretida e o líquido batido, bater uns 5 minutos, até espumar, desligar e colocar a farinha em chuva aos poucos, acrescentar a ora pro nobis picada, por último o fermento, bata até textura de bolo tradicional. Colocar aprox., 25 g a 30 g de massa na forminha, assar por 15 minutos a 160 graus, em forno preaquecido. Deixe dourar e crescer o Muffin.

SANGRIA TROPICAL

Autor: Bartender Marcelo Serrano, Sangria Tropical.

Rendimento: 1 litro

INGREDIENTES:

- 700 ml de Vinho tinto
- 200 ml de xarope de pêssego
- 2 Maçãs
- ½ melão
- 2 laranjas
- 2 cambuci
- 2 limões sicilianos
- gelo

MODO DE PREPARO:

- Cortar as frutas em fatias.
- Em uma jarra de 2 litros misturar as frutas fatiadas com o vinho e o xarope.
- Adicionar gelo e finalizar com um toque de refrigerante de limão

BOLO DE CACAU COM CUMARU

Autor: Adolfo Mendonça, Uni_Diversidade da Quebrada

Rendimento :900 gramas, 10 pedaços de 90 gramas

INGREDIENTES:

- 70 g Cacau em pó
- 230 g Farinha de Trigo (sem fermento)
- 375 ml de Leite integral
- 125 ml de Óleo de soja
- 130 g de Açúcar refinado
- 1 g de Cumarú 1,0 g
- 3 unid de Ovos
- 20 g de Fermento químico

MODO DE PREPARO:

1. Separe a farinha e o cacau peneirados num bowl
2. Separe a gema do ovo em um bowl, e reserve a clara. No bowl com a gema, acrescente o açúcar e bata até virar uma massa homogênea
3. Em seguida acrescente o óleo em fio batendo com o fouet
4. Acrescente o leite também em fio batendo com o fouet.
5. Acrescente os secos peneirados e raspas de cumarú, e bata até virar uma massa homogênea.
6. Bata a clara que estava reservada, até virar em neve e acrescente na massa, batendo levemente até misturar toda a clara na massa
- 7.. Adicione o fermento, misturando levemente na massa.
9. Coloque a massa numa forma untada, e leve ao forno nos 180°, e deixe por 30 minutos
10. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme

CARTOLA

Autor: Chef Sandro Pessoa, Restaurante Kariri/CTN

Rendimento 150g

INGREDIENTES:

- 1 unidade de Banana prata madura
- 100g de queijo coalho
- 15 g de manteiga de garrafa
- 3 g de canela em pó
- 5 g de açúcar refinado

MODO DE PREPARO:

Corte a banana em 3 fatias pelo comprimento e corte o queijo coalho de tal forma que cubra as bananas.

Aqueça a manteiga de garrafa em fogo baixo, na frigideira, coloque a fatia de queijo coalho e as fatias de banana ao lado, deixe dourar, virando por duas vezes.

Misture o açúcar e a canela

Empratamento:

Colocar primeiro a banana sobre o prato, por cima o queijo coalho e polvilhe com a mistura do açúcar com a canela.

GELÉIA DE JABUTICABA

Autor: Chef Sandro Pessoa, Restaurante Kariri/CTN

Rendimento: 250g

INGREDIENTES:

- 1kg de jabuticaba
- 1 litro de água
- 200 g de açúcar cristal

MODO DE PREPARO:

Primeiramente lave as jabuticabas e coloque na panela e acrescente água e deixe ferver por aproximadamente 15 minutos.

Retire a espuma branca que é formada no cozimento.

Após as jabuticabas cozidas, coe em uma peneira sobre um bowl.

Volte ao fogo alto a polpa e o líquido do cozimento, e adicione o açúcar cristal, misturando bem todos os ingredientes.

Reduzir o fogo para médio e cozinhar por mais 50 minutos, até começar a espumar e ficar ponto nappé.

ARROZ DOCE DE CAMBUCI E GELÉIA DA MATA ATLÂNTICA

Autor: Chef Guilherme Cardadeiro, Chef Aprendiz / Junior Magini, Recanto Magini

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES:

- 500g de Arroz arbóreo
- 100g de Manteiga sem sal
- 250 ml de leite de coco
- 750 ml de leite
- 220g de Açúcar demerara
- 80g de Queijo de cabra Feta
- 2 unidades de Cambuci congelado
- Geléia de frutas da Mata Atlântica

MODO DE PREPARO:

Em uma panela caçarola, adicione o leite de coco, o leite, e o açúcar. Em fogo baixo, mexa sem parar até que o açúcar se dissolva. Após isso, adicione o arroz arbóreo, e em fogo baixo, cozinhe-o mexendo sempre, até que fique “al dente” e o líquido da panela seja todo absorvido. Neste ponto, desligue o fogo, adicione a manteiga sem sal, o queijo feta e mexa vigorosamente, para que tudo seja incorporado e absorvido por igual.

Em um prato raso, coloque uma colherada do arroz no centro, sobre ele, rale o Cambuci congelado, afim de fazer uma fina camada por toda sua cobertura. Nas laterais do arroz, disponha pequenas porções das geleias de frutas da Mata Atlântica.

Sirva imediatamente.

MOJITO DE MANGA

Autor: Bartender Gloria Gagliardini, Projeto Fazedores de Café

Rendimento: 1 copo (350 ml)

INGREDIENTES:

- 50 ml de rum branco
- 30 ml de suco de limão-taiti
- 20 ml de xarope de açúcar (ou 2 colheres de chá de açúcar)
- 6 a 8 folhas de hortelã
- 50 g de manga madura (cortada em cubos)
- Água com gás (completar o copo)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um copo alto (highball), coloque a manga e o açúcar (ou xarope). Macere bem até formar um purê.
2. Adicione as folhas de hortelã e pressione levemente com um macerador (sem rasgar as folhas).
3. Acrescente o suco de limão e o rum, misture suavemente.
4. Complete o copo com gelo e complete com água com gás ou club soda.
5. Misture delicadamente com uma colher bailarina.
6. Decore com um ramo de hortelã e uma fatia fina de manga na borda do copo.

Obs: também podemos variar com frutas vermelhas silvestres como o morango e a amora por exemplo.

CAIPIRINHA DE JABUTICABA

Autor: Bartender Gloria Gagliardini, Projeto Fazedores de Café

Rendimento: 1 copo (300 ml)

INGREDIENTES:

- 50 ml de cachaça branca
- 8 jabuticabas
- 2 colheres de chá de açúcar (ou a gosto)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um copo baixo, coloque as jabuticabas e o açúcar.
2. Macere bem até que as frutas estejam e liberem seu suco.
3. Adicione a cachaça e misture.
4. Complete com gelo e mexa suavemente com uma colher bailarina.
5. Decore com uma jabuticaba espetada em palito.

SUCO DE LARANJA COM CAFÉ EXPRESSO ALCÓOLICO

Autor: Bartender Gloria Gagliardini, Projeto Fazedores de Café

Rendimento: 1 copo (250 ml)

INGREDIENTES:

100 ml de suco de laranja natural

30 ml de licor de café

1 dose de café expresso quente (aprox. 30 ml)

4 cubos de gelo

MODO DE PREPARO:

1. Em um copo baixo (rocks), coloque os cubos de gelo.
2. Adicione o suco de laranja e o licor de café.
3. Misture delicadamente.
4. Despeje o café expresso sobre a bebida lentamente, criando um efeito de
camadas.
5. Sirva imediatamente, decorando com uma casca fina de laranja.

SALADA MIDORI

Autora: Chef Telma Shiraishi, Aizomê & Japan House

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES:

PARA A SALADA:

- 1 pepino fatiado
- 1 abobrinha fatiada
- 1 talo de salsa picado
- 1 xícara de melão picado
- 1 xícara de uvas verdes cortadas
- 1 xícara de abacate picado
- ½ xícara de grãos de soja verde
- 4 xícaras de folhas e ervas a gosto
- 2 colheres de sopa de gergelim torrado para finalizar

PARA O MOLHO DE TOFU E GERGELIM:

- 1 unidade de tofu do tipo kinugoshi
- 1 xícara de ervas picadas: salsa, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço ou shisô
- 1 dente de alho ralado
- Suco de limão a gosto
- 50 ml de pasta de gergelim ou tahine
- 50 ml de azeite ou óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de mel
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO: (TEMPO: 30 MINUTOS)

Em uma tigela grande ou travessa disponha os itens da salada em camadas alternadas.

Coloque os ingredientes do molho em um processador ou liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Ajuste os temperos a gosto e coloque sobre a salada ou em molheira à parte.

Salpique o gergelim e sirva.

GUNJUNG TOKPOKI

Autora: Chef Fany Lee, Dabok Korean Food

Rendimento 2 porções

INGREDIENTES:

- 24 unidades massa de tokpoki
- 100g de cenoura ralada
- 150g de cebola ralada
- 20g de cebolinha cortada
- 15 gramas de açúcar refinado
- 10 gramas de hondashi
- 30 g de repolho ralado
- 1 colher de sopa de shoyu
- 1 colher de óleo de gergelim
- 100g de carne bovina de bulgogui

MODO DE PREPARO: (tempo 1h)

- 1- Refogar a carne e reservar
- 2- Em uma panela, coloque a água, as massinhas de tokpoki, cenoura e a cebola
- 3- Adicione os temperos, shoyu, óleo de gergelim, açúcar e hondashi
- 4- Em fogo médio, espere o molho engrossar
- 5- Ajuste o tempero e adicione a carne
- 6- Por fim, coloque o ovo cozido, cebolinha e a semente de gergelim para decorar.
- 7- De preferência servir em um prato fundo