

AULA SHOW SENIAC

RECEITUÁRIO



17 MAI 2025
SEMANA S - FORTALEZA/CE

14h às 15h

Pão de queijo de caju com chutney de goiaba

Por Lucas Braga • Rende 20 porções

Massa	Qtd.
Caju in natura (para preparo da farinha de caju)	2Kg
Polvilho azedo	500g
Polvilho doce	300g
Leite integral	500ml
Óleo de soja	200ml
Sal	20g
Queijo coalho curado	600g
Ovos	6 unid

Chutney de goiaba	Qtd.
Água	1L
Goiaba madura e íntegra	1Kg
Alho in natura	50g
Óleo de soja	50ml
Orégano	10g
Sal refinado	10g

Farinha de Caju

- 1.** Corte o caju em quatro partes, sem a castanha, e triture-o na função pulsar do liquidificador.
- 2.** Peneire a mistura, extraíndo todo o suco da polpa.
- 3.** Leve o bagaço do caju ao fogo, cobrindo-o com água, deixando-o ferver por dez minutos.

4. Deixe esfriar e leve novamente para uma peneira, espremendo o caju até que o bagaço fique bem seco.
5. Disponha o bagaço em uma assadeira, espalhando bem, e leve ao forno pré-aquecido a 90 graus.
6. Mexa o caju na assadeira a cada vinte minutos para secá-lo por igual.
7. Quando estiver bem seco, triture no liquidificador ou processador. Armazene em um recipiente hermético.

Pão de queijo

1. Leve ao fogo médio em uma panela o óleo e o leite e espere que levante fervura.
2. Em um outro recipiente, misture os polvilhos, a farinha de caju e o sal. Despeje a mistura fervente e mexa bem com uma colher.
3. Espere a mistura esfriar um pouco e, em seguida, adicione o queijo ralado e misture.
4. Acrescente os ovos, um a um, mexendo sempre até que a massa desgrude do recipiente e fique em um bom ponto de modelagem.
5. Deixe a massa descansar por 20 minutos na geladeira.
6. Modele em bolinhas do tamanho que desejar.
7. Disponha em uma assadeira untada com óleo e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média.
8. Processe água e a goiaba em um liquidificador e peneire o suco.

Chutney de goiaba

1. Refogue o alho no óleo, adicione o sumo da goiaba e cozinhe por cerca de vinte minutos.
2. Adicione o orégano, ajuste o sal e reserve.
3. Quando o pão de queijo estiver pronto, use o chutney como acompanhamento por cima ou sirva em uma molheira.

15h às 16h

Viva. Ceara!

Mel, mastruz e cachaça

Por Isabel Cunha • Rende 2 drinks de 150ml

Ingredientes	Qtd.
Cachaça Aviador prata	100ml
Leite integral	100ml
Mastruz	100g
Açúcar cristal	100g
Água	70ml
Hortelã	30g
Limão siciliano	100g
Gelo	100g
Mel	50g

Modo de fazer

- 1.** Higienize as folhas do mastruz e bata no liquidificador com a água; coe;
- 2.** Em uma panela, misture o suco do mastruz com o açúcar e leve ao fogo baixo até dissolver o açúcar;
- 3.** Misture a cachaça, o mel, o xarope de mastruz, o leite e o sumo do limão em uma jarra e conserve na geladeira por 2h;
- 4.** Coe com o auxílio de um filtro de papel;
- 5.** Passe as folhas de hortelã na borda do copo para perfumar;
- 6.** Adicione o gelo no copo, adicione o líquido coado e decore com hortelã.

16h às 17h

Bao Brasilis

Por Caroline Souto • Rende 20 porções

Bao	Qtd.
Farinha de trigo industrial ou 00	1000g
Fermento biológico seco	10g
Açúcar refinado	20g
Sal refinado	20g
Óleo de soja	100ml
Água	400ml

Barriga de porco glaciada	Qtd.
Barriga de porco (com pele e inteira)	1000g
Rapadura preta	300g
Mel de abelha	50g
Shoyu	150ml
Alho in natura	15g
Gengibre	75g
Limão Taiti	150g
Sal refinado	10g
Pimenta-do-reino em grãos	10g

Salada cítrica de palma	Qtd.
Palma forrageira sem espinhos	3 raquetes
Cebola roxa	350g
Pimentão vermelho	350g
Pimentão amarelo	350g
Pimentão verde	350g
Pimenta dedo-de-moça	50g
Limão Taiti	250g
Azeite de oliva extra virgem	750ml

Bão Brasilis	Qtd.
Bao bun	
Barriga de Porco glaciada	
Salada cítrica de palma	
Cebolinha verde	300g

Bao

1. Misturar os ingredientes secos, adicionar a água e sovar até obter uma massa lisa;
2. Descansar a massa por 30 minutos;
3. Dividir em 8 partes, modelar bolinhas e descansar por mais 5 minutos;
4. Abrir os discos gradualmente até atingirem 10 cm de diâmetro;
5. Dispor sobre papel manteiga e fermentar por 1 hora;
6. Cozinhar no vapor por 10 minutos, esperar 5 minutos antes de abrir a panela;
7. Servir os pães.

Barriga de Porco glaciada

1. Preparar a carne – Fazer pequenos cortes na pele da barriga de porco para ajudar na crocância. Temperar com sal e pimenta-do-reino e deixar descansar por 30 minutos (ou marinando na geladeira de um dia para o outro para mais sabor);
2. Selar a carne – Aquecer uma frigideira com um fio de óleo de soja e dourar a barriga com a pele para baixo até ficar crocante. Virar e selar todos os lados. Reservar;

3. Preparar o molho caramelizado - Derreter a rapadura preta em fogo baixo. Adicionar mel de abelha, shoyu, alho in natura, gengibre e misturar bem. Incorporar o suco de limão e cozinhar até obter um molho encorpado;
4. Assar a carne - Colocar a barriga de porco em uma assadeira, regar com o molho e assar em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos. Regar a carne com o próprio molho durante o cozimento para mantê-la suculenta.
5. Descansar e servir - Retirar do forno e deixar descansar por 10 minutos antes de fatiar e servir.

Salada cítrica de palma

1. Lavar bem a palma forrageira e os vegetais. Cortar a palma em cubos pequenos e ferver por 2 minutos para reduzir a mucilagem. Escorrer e reservar;
2. Picar a cebola roxa, os pimentões e a pimenta dedo-de-moça em cubos pequenos;
3. Misturar todos os ingredientes em uma tigela. Adicionar o suco de limão Taiti, azeite de oliva extra virgem, sal refinado a gosto;
4. Deixar descansar por 15 minutos para os sabores se intensificarem. Servir fresca como acompanhamento.

Bao Brasilis

1. Aquecer os pães no vapor por 2 minutos e abrir delicadamente sem separar as metades;

2. Colocar uma fatia de barriga de porco glaciada no centro do pão;
3. Adicionar uma porção da salada cítrica de palma forrageira sobre a carne;
4. Polvilhar cebolinha verde picada por cima e servir imediatamente.

17h às 18h

Nhoque de jerimum com pesto de mastruz, rúcula e salsa

Por Lucas Braga • 20 Porções

Nhoque de jerimum	Qtd.
Jerimum leite	1,5kg
Batata inglesa	600g
Farinha de trigo sem fermento	200g
Azeite de oliva extra virgem	30ml
Sal refinado	10g
Pimenta do reino em pó	5g
Noz moscada em pó	5g

Pesto de mastruz, rúcula e salsa	Qtd.
Folhas de mastruz	20 unid
Rúcula	1maço
Salsa	1maço
Queijo parmesão	100g
Azeite de oliva extra virgem	240ml
Dente de alho	20g
Limão Taiti	50g
Castanha de caju	200g
Sal refinado	5g
Pimenta do reino em pó	5g

Nhoque de jerimum

- 1.** Pré aqueça o forno a 180 graus
- 2.** Corte o jerimum em cubos, retire as cascas e as sementes e transfira para uma assadeira, regue com azeite de oliva extra virgem, misture bem e distribua bem os pedaços.
- 3.** Leve o jerimum ao forno para assar por cerca de 30 a 40 minutos, até que o ingrediente fique bem macio.

4. Cozinhe a batata inglesa até que fique bem macia e o garfo entre com facilidade. Reserve a batata sem a casca.
5. Passe o jerimum cozido por um espremedor ou amassador, assim como a batata inglesa. Tempere o purê com a noz moscada, o sal e a pimenta. Deixe a mistura amornar.
6. Transfira o purê para uma bancada e acrescente a farinha de trigo sem fermento aos poucos. Com as mãos, vá incorporando delicadamente sem sovar a massa.
7. Para modelar o nhoque, utilize mais um pouco de farinha de trigo e enrole a massa, fazendo tiras e depois cortando em pequenos cilindros
8. Utilize as costas de um garfo para dar o acabamento do nhoque.
9. Mergulhe os nhoques em água fervente e deixe imersos até que voltem à superfície, que é quando já estarão cozidos. Cozinhe todos os nhoques e reserve para que sirva com o molho de sua preferência.

Pesto de mastruz, rúcula e salsa

1. Em um liquidificador ou processador, misture as folhas com o azeite de oliva. Em seguida, adicione os demais ingredientes e processe até obter uma pasta verde homogênea. Caso tenha um pilão, este é mais indicado para este tipo de preparo, basta macerar todos os ingredientes juntos até que virem uma pasta.
2. Ajuste sal e pimenta.
3. Leve o pesto para uma panela aquecida em fogo médio, adicione um pouco da água do cozimento do nhoque e em seguida os nhoques cozidos. Misture bem e sirva a massa junto ao molho.

18h às 19h

Caju Tuna Sando

Por Caroline Souto • 20 porções

Pão de forma	Qtd.
Farinha de trigo industrial ou 00	750g
Farinha de caju	250g
Água	400ml
Sal refinado	20g
Fermento biológico seco	10g
Manteiga sem sal	100g
Açúcar refinado	100g
Ovos	100g
Melhorador	3g

Farinha de caju	Qtd.
Caju	2000g

Emulsão de vinagreira	Qtd.
Leite integral	200ml
Óleo de soja	400ml
Fruto da vinagreira	50g
Limão Taiti	15g
Sal refinado	5g

Caju Tuna Sando	Qtd.
Pão de forma	
Lombo de Atum (Fresco)	500g
Avocado	250g

Emulsão de Vinagreira	Qtd.
Cebolinha verde	50g
Flores comestíveis	15g

Pão de forma

- 1.** Dissolver o fermento na água, adicionar os ovos e misturar com as farinhas e o melhorador;
- 2.** Acrescentar o sal refinado, o açúcar refinado e, por último, a manteiga sem sal, desenvolvendo a massa até o ponto de véu;
- 3.** Descansar a massa por 10 minutos, dividir em porções de 600 g e modelar os pães;
- 4.** Dispor em formas untadas, fermentar por cerca de 2 horas ou até 1 cm da borda;
- 5.** 5. Assar a 180 °C por aproximadamente 25 minutos.

Farinha de caju

- 1.** Remover as castanhas e processar o pedúnculo no liquidificador sem água, pulsando quatro vezes;
- 2.** Peneirar para extrair o suco e cozinhar o bagaço em água por 10 minutos;
- 3.** Deixar esfriar, peneirar novamente e secar no forno a 90°C, mexendo a cada 20 minutos;
- 4.** Processar até obter um pó e armazenar em recipiente hermético.

Emulsão de vinagreira

- 1.** Processar o fruto da vinagreira com o leite integral utilizando um mixer até obter uma mistura homogênea;
- 2.** Adicionar o óleo de soja em fio, batendo continuamente para emulsificar;
- 3.** Retirar o sumo do limão Taiti e incorporar à mistura;
- 4.** Finalizar com o sal refinado a gosto e ajustar o tempero, se necessário.

Caju Tuna Sando

- 1.** Grelhar o lombo de atum até atingir o ponto desejado e reservar;
- 2.** Cortar o avocado em fatias finas;
- 3.** Tostar levemente as fatias de pão de forma;
- 4.** Espalhar a emulsão de vinagreira sobre as fatias de pão;
- 5.** Dispor as fatias de avocado e o lombo de atum grelhado sobre o pão;
- 6.** Adicionar a cebolinha picada e decorar com flores comestíveis;
- 7.** Fechar o sanduíche e servir imediatamente.

19h às 20h

Quiche de palma forrageira e bacon

Por Lucas Braga • 20 Porções

Massa base	Qtd.
Farinha de trigo sem fermento	300g
Farinha de jatobá	200g
Manteiga com sal	275g
Sal refinado	5g
Ovo	1unid

Recheio	Qtd.
Palma forrageira sem espinhos	3 raquetes
Vinagre de maçã	100ml
Bacon	300g
Dente de alho	25g
Cebola roxa	250g
Pimentão vermelho	250g
Pimentão amarelo	250g
Pimentão verde	100g
Pimenta dedo-de-moça	20g
Páprica doce	5g
Sal refinado	5g
Pimenta do reino em pó	5g
Coentro	meio maço
Cebolinha	meio maço
Leite integral	500ml
Creme de leite	200g
Ovos	3unid
Queijo coalho	250g

Massa base

- 1.** Em um recipiente, misture a farinha de trigo com a farinha de jatobá e o sal refinado.
- 2.** Adicione a manteiga com sal em ponto de pomada e incorpore na farinha com cuidado e de forma delicada, até que se tenha uma mistura com aspecto de farofinha, sem grumos brancos de farinha.
- 3.** Agregue os ovos, um a um, até que se tenha uma massa lisa e homogênea, com facilidade de modelagem nas formas. Caso ainda ache a massa seca, adicione um pouco de água gelada para que dê o ponto ideal.
- 4.** Deixe a massa descansar por 20 minutos embalada na geladeira.
- 5.** Modele nas formas de quiche de maneira uniforme e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média com o recheio até que a massa esteja dourada e crocante.

Recheio de palma forrageira com bacon

- 1.** Corte as palmas no sentido do comprimento e deixe cozinhar em bastante água com vinagre de maçã até que fiquem macias.
- 2.** Escorra e lave bem para retirar o máximo possível da viscosidade.
- 3.** Adicione em uma panela aquecida em fogo médio o bacon cortado em cubos e deixe dourar. Em seguida acrescente o alho, a cebola e os pimentões em cubos ao refogado, mexa bem.
- 4.** Adicione a palma cortada em cubos e refogue bem. Acrescente os temperos secos e finalize com coentro e cebolinha. Reserve o refogado

5. Em um liquidificador, adicione o leite integral, o creme de leite e os ovos. Misture bem até que tudo fique homogêneo.
6. Nas formas com a massa já modelada, distribua o refogado em todas e, em seguida, adicione a mistura líquida batida, cobrindo o refogado.
7. Finalize com o queijo coalho ralado e leve ao forno pré aquecido em temperatura média até que a massa esteja dourada e crocante e o recheio esteja firme e gratinado.



Senac

Fecomércio

Sesc