TROCAS CRIATIVAS

Valorizando a gastronomia do Vale do Ribeira.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

ARROZ CAIÇARA

JULIANO AVELINO DE PONTES

Ingredientes

- 200g de arroz já cozido
- 50 gramas de mariscos
- 50 gramas de polvo
- 50 gramas de Lula
- 50 gramas de camarão 7 barbas limpo
- 100 g de creme de leite
- 50 ml de vinho branco
- 20g de manteiga
- 80 g de queijo - muçarela de bufala
- 40 g de açafrão

- Para tempero: sal, pimenta do reino e suco de limão a gosto

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

BANANELA

CÍNTIA MIDORI SHIRATORI

Ingredientes

Massa:

- 270g de farinha
- 200g fermento levain ativo
- 1 ovo
- 70ml de leite
- 65g açúcar
- 25g manteiga
- 1 pitada de sal

Recheio:

- 120g doce de banana
- canela a gosto

Modo de Preparo

Massa:

- Misturar todos os ingredientes, menos o sal e a manteiga, até formar uma massa uniforme.
- Misturar sal e a manteiga por último.
- Colocar na geladeira para autólise.
- Fazer pelo menos 3 dobras(até ficar com o ponto de véu) com descanso de 30 minutos na geladeira.

Montagem do pão:

- Abrir a massa após o último descanso de 30 minutos, colocar o doce picado e polvilhar a canela.
- Enrolar como rocambole e dividir a massa em dois no comprimento.
- Trançar e colocar em forma antiaderente.
- Deixar fermentar até crescer bem (o tempo depende da farinha, mas em média 8 horas).
- Assar a 180graus por 40 minutos.
- Tempo de preparo aproximado: 10 horas

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

BRIGADEIRO DE INHAME

SUELEN APARECIDA

Ingredientes

- 1 unidade inhame médio cozido (250g)
- 1 xícara de leite em pó desnatado
- 4 colheres cacau em pó
- 8 colheres de açúcar demerara
- 2 colheres de margarina (opcional)
- Chocolate granulado diet

Modo de Preparo

- Derreta a margarina em fogo baixo. Acrescente o inhame, misture bem.
- Adicione o açúcar, o leite em pó e o cacau. Mexa até a massa ficar homogênea e começar a soltar da panela.
- Espere esfriar, modele os brigadeiros e passe pelo granulado diet ou se preferir aveia em flocos.

REALIZAÇÃO:

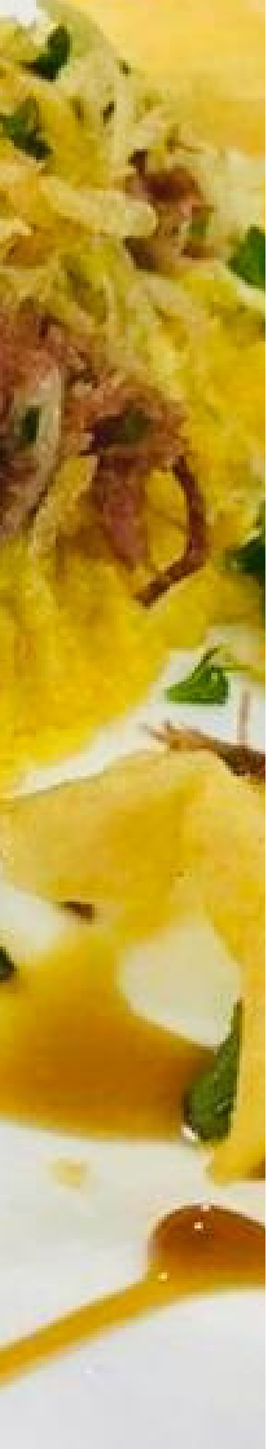
LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE



BANANA BOAT

JOICE FERREIRA

Ingredientes

Velouté

- Banana da terra
- Carne seca desfiada
- Queijo coalho
- Melaço
- Batata doce em crispy e chip.

Modo de Preparo

- Faz-se um purê de banana da terra.
- Cozinha e desfia a carne seca, em seguida refoga com temperos.
- Frita o queijo coalho em cubos.
- Corta a batata doce laminada e ralada grossa.
- Agora, vamos à montagem do prato:
- Passa o melaço, em pouca quantidade, sobre o prato. Em seguida, faz a cama com o purê da banana. Sobre o purê, coloca o queijo coalho e acrescenta a carne seca.
- Em cima desse conjunto, dispõeo crispyn de batata doce e nas bordas do prato, acrescenta o chips.
- Esse prato resulta numa explosão de sabores que só quem degusta pode compreender.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

CEVICHE DE BANANA

AMAURI BARBOSA

Ingredientes

- 1 banana da terra grande
- 1/2 cebola roxa pequena
- 1/2 pimenta dedo de moça picada
- Suco de 1 Limão Taiti
- Tomate picado à gosto
- Sal à gosto
- Azeite à gosto
- Cebolinhas à gosto

Modo de Preparo

- Picar todos os ingredientes em cubos pequenos e misturar.

REALIZAÇÃO:

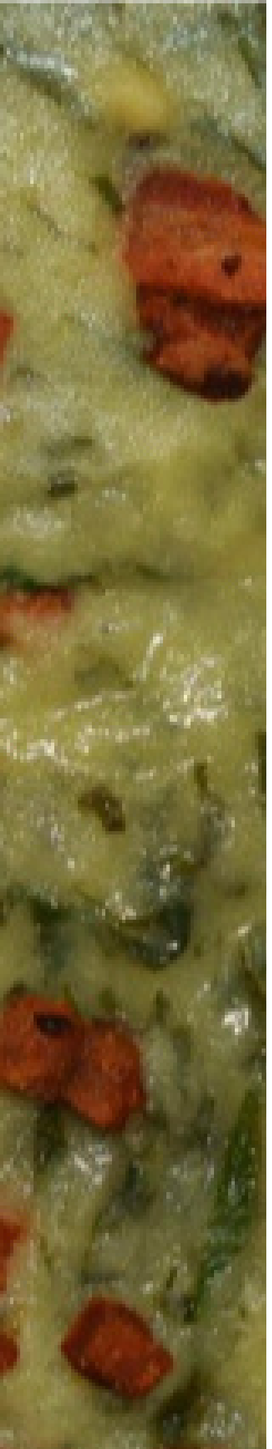
LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE



CALDO VERDE DE TAIOBA

VIRGÍNIA DOS SANTOS DE PAULO

Ingredientes

- 1 maço de Taioba
- 250 gramas de fubá
- 2 colheres de amido de maisena 250 gramas de bacon frito
- 3 cebolas
- 5 dentes de alho
- Sal a gosto

Modo de Preparo

- Retirar a parte branca da banana e depois desfiar com o garfo
- Refogar os ingredientes e temperar à gosto.
- Para finalizar acrescentar chips de raízes

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

CARNE LOUCA DE CASCA DE BANANA DA TERRA

AMAURI BARBOSA

Ingredientes

- 3 cascas de banana da terra cozida
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão verde cortado em tiras
- 1/2 cebola média fatiada
- Alho à gosto
- Sal à gosto
- Pimenta à gosto
- Coentro à gosto
- Chimichurri à gosto
- Colorifico
- Caldo de carne (opcional

Modo de Preparo

- Retirar a parte branca da banana e depois desfiar com o garfo
- Refogar os ingredientes e temperar à gosto.
- Para finalizar acrescentar chips de raízes

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

ROBALO COM ESCAMAS DE BANANA

LEANDRO GONÇALVES

Ingredientes

- 200 gr de robalo
- 1/2 banana da terra
- 100 gr de pupunha
- 1/2 xícara de leite
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- Pimenta rosa
- Sal a gosto

Modo de Preparo

• Modo de preparo do peixe:

Retire a pele do peixe e tempere com sal.
Lamine a banana e monte as camadas sobre o peixe.
Grelhe o peixe e depois gratine.

• Modo de preparo da mousseline:

Processe o palmito em um processador ou liquidificador, em seguida leve ao fogo baixo e acrescente o leite, mexa por 5 minutos e coloque o creme de leite e o sal.
Decore com pimenta rosa.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

DOCE PAU DE JATACATIÁ

VIRGÍNIA DOS SANTOS DE PAULO

Ingredientes

- 1kg pau de jaracatiá ralado
- 3 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 lata de leite condensado
- 100 gramas de côco ralado

Modo de Preparo

• Coloque todos os ingredientes em uma panela de fundo grosso. Leve ao fogo, deixe cozinhar mexendo sempre por aproximadamente 40 min até ver o fundo da panela. Sirva Frio.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

ROBALO AO MOLHO DE MEXIRICA COM ESPAGUETE DE PUPUNHA AO VELOUTÈ DE ROBALO E CAMARÃO.

THIAGO MORAES DE FARIA

Ingredientes

- 180g de tranche de Robalo
- 120g de espaguete de pupunha
- 50g de camarão limpo

- Velouté

- Aparas de robalo
- Casca e cabeça de camarão
- 2 Cebolas média
- 1 Alho poró
- 1 Cenoura média
- 5 dente de alho
- 100 ml Vinho branco seco
- Salsinha a gostooo
- Alecrim a gosto
- Tomilho a gosto
- Coentro em grão
- Mix de pimenta em grão (preta, branca, rosa e jamaica)
- 50g de manteiga sem sal
- 50g de farinha de trigo
- 3L de água
- Suco de 6 mexiricas
- 2 colher de sopa de açúcar
- Coentro em grão a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- 20g de manteiga sem sal
- 20g de farinha de trigo

Manteiga de camarão

- 150g de manteiga sem sal
- 50g de casca e cabeça de camarão
- 1 dente de alho

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

ROBALO AO MOLHO DE MEXIRICA COM ESPAGUETE DE PUPUNHA AO VELOUTÈ DE ROBALO E CAMARÃO.

THIAGO MORAES DE FARIA

Modo de Preparo

Velouté

- Em uma panela, dê uma leve refogada nos legumes (cebola, alho poró, cenoura e alho) junto com as cascas e cabeça de camarão até ficar rosado, acrescente o vinho e deixe evaporar o álcool. Em seguida, adicionar a água, as especiarias e as aparas do robalo e deixar apurar por aproximadamente 1 hora;
- Com o auxilio de uma peneira, coa o caldo e o reserve. Na mesma panela, sela os camarões e os reserve;
- Em outra panela derreta e manteiga e em seguida coloque a farinha de trigo para fazer o que chamamos de roux, e deixe cozinhar bem para que não dê gosto de farinha ao molho e depois vai acrescentando ao molho até ele engrossar e acrescente os camarões. Obs: utilize um fouet para não empelotar.

Molho de mexirica

- Em uma panela aqueça a semente de coentro na panela e com o auxilio de um utensilio amasse as sementes para liberar o aroma e em seguida coloque o suco de mexirica e o açucar e deixe reduzir um pouco;
- Em outra panela derreta a manteiga e em seguida coloque a farinha de trigo para fazer o que chamamos de roux, e deixe cozinhar bem para que não dê gosto de farinha ao molho e depois vai acrescentando ao molho até ele engrossar. Obs: utilize um fouet para não empelotar.

Manteiga de camarão

- Em uma panela refogue a casca e a cabeça de camarão com o alho e deixe até ficar bem vermelho e bata no liquidificador;
- No bowl, coloque a manteiga em ponto de pomada e acrescente a casca moída e misture até ficar uma pasta homogênea. Utilize plástico film ou papel manteiga para enrolar e leve ao freezer para endurecer.

Obs: pode ser utilizado para outros tipos preparações, como por exemplo: a finalização de um risoto.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

ROBALO AO MOLHO DE MEXIRICA COM ESPAGUETE DE PUPUNHA AO VELOUTÈ DE ROBALO E CAMARÃO.

THIAGO MORAES DE FARIA

Modo de Preparo

Montagem do prato

- Utilize uma frigideira antiaderente bem quente para selar o robalo dos dois lados e depois leve ao forno pré aquecido 180ºC com manteiga de camarão de 6 a 10 min;
- Cozinhe o espaguete de pupunha no velouté;
- Aqueça o molho;
- Retire o peixe do forno e coloque-o no prato com a pele para cima e o pupunha ao lado com o veloutè e para finalizar o molho de mexirica por cima do peixe. Utilize ceboulette e uma farofa de camarão ou algo de sua criatividade para decorar.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

TROUXINHAS DE ROBALO AO MOLHO DE MARACUJÁ

ALY DA COSTA

Ingredientes

- Posta de robalo
- Tempero
- Maracujá
- Alho
- Cúrcuma
- Sal
- Azeite
- Condimentos a gosto
- Folhas de bananeira para fazer as trouxinhas

Modo de Preparo

- Misturar os ingredientes e embebedar as postas de robalo uma a uma. Envolver na folha de bananeira em formato de trouxinhas

Acompanhamento:

- Arroz integral 12 grãos no alho
- Salada de cenoura, pepino e rabanete
- Couve refogada
- Bolinho de legumes assado
- Flor comestível que tiver disponível

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

FAROFA DE BANANA NANICA

SILVANA TENÓRIO CAVALCANTE

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 bananas-nanicas em rodelas
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de MAGGI® Fondor
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada
- 1 xícara (chá) de farinha de milho

Modo de Preparo

- Em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de óleo e doure ligeiramente as bananas. Reserve.
- Na mesma panela, coloque o óleo restante e refogue a cebola, tempere com o MAGGI Fondor e a pimenta-do-reino, junte a salsa, a cebolinha e por último misture a farinha de milho.
- Acrescente a banana sem mexer muito. Sirva.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

TORTA DE UMBIGO DE BANANEIRA

VIRGÍNIA SANTOS DE PAULO

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- Meia xícara de óleo
- 2 colheres de manteiga
- 100g de mussarela
- 2 xícaras de leite
- 1 copo de requeijão
- Azeitonas
- Sal a gosto

Modo de Preparo

- Bata tudo no liquidificador e reserve

Recheio

- Refogue cebola e alho até dourar, junte o umbigo preparado, acrescente tomates picados sem sementes, cheiro verde a gosto, 1 copo de requeijão, azeitonas picadas, coentro caboclo e nirra, 1 colher bem cheia de amido de milho, sal a gosto.

- Cozinhe e deixe esfriar, recheia a massa e leve ao forno.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

CACHÁ

DENYS ÁLVARO AMARAL

Ingredientes

- 30 ml de cachaça com cataia
- 35 ml de chá preto;
- 15 ml do suco do limão rosa
- 2 colheres de chá de açúcar mascavo ou de rapadura ralada.
- Casca do limão rosa.

Modo de Preparo

- Bater todos os ingredientes em coqueteleira com bastante gelo e açúcar mascavo e servir em copo de uísque com gelo.

- Fazer um twist da casca de limão rosa na borda do copo

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

EMBRULHADINHO CAIÇARA

LUCIANO AUGUSTO CARNEIRO

Ingredientes

- Filé de peixe branco
- Sal
- Açúcar
- Pimenta branca
- Semente de coentro
- Folhas de Coentro
- Dentes de alho
- Manteiga sem sal
- Banana da terra
- Leite de coco
- Folhas de bananeira
- Sagu de mandioca
- Cataia
- Azeite de oliva

Modo de Preparo

Preparo do peixe:

- Fazer uma cura seca no filé de peixe com sal, açúcar, pimenta branca e sementes de coentro moídas. Espalhar por toda a superfície do filé e deixar "curando" por 2 horas na geladeira. Após esse tempo, lavar o filé em água corrente, para tirar o excesso de sal.
- Picar as folhas de coentro e o alho e misturar na manteiga sem sal amolecida.
- Passar a filha de bananeira na chama do fogão, a fim de deixá-la mais flexivel.
- Sob a folha de bananeira, espalhar um pouco da manteiga temperada, e colocar o filé de peixe. Fazer um embrulho com a folha de bananeira, a fim de o peixe ficar bem protegido. Assar em forno médio por 20 minutos.

Purê de Banana da terra

- Assar as bananas, com casca, por 30 minutos em forno médio. Ainda quentes, descascá-las e amassá-las, misturando com o leite de coco, tempere com sal e pimenta branca moída.

Caviar Fale de cataia

- Cozinhar o sagu de mandioca em 1 parte de cataia para 1/2 de água, até que o sagu fique transparente. Ainda quentes, temperar com sal, pimenta branca moída e azeite de oliva.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE

TORTA DE PALMITO PUPUNHA IN NATURA

CLAUDINEIA DIAS ALVARENGA

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara e meia de leite
- Meia xícara de óleo
- 50g de queijo ralado
- 1 colher pequena de sal
- 1 colher de fermento

RECHEIO:

- 2 palmitos in natura
- 1 cebola ralada
- 2 tomates picados
- 1 azeitona sem caroço
- 1 lata de milho verde
- Cheiro verde
- Cebolinha verde

Modo de Preparo

MASSA:
1º bata todos os ingredientes líquidos no liquidificador, peneire a farinha de trigo e misture os ingredientes do liquidificador na farinha.

RECHEIO:

Cozinhe o palmito com pouca água até ficar macio, depois coloque todos os ingredientes na panela, misture e deixe esfriar o recheio (esse é o segredo).

1º coloque um pouco da massa na forma untada com óleo e trigo.
Acrescente todo recheio e o restante da massa, mexa com delicadeza e leve para assar, em forno 180º. Tempo de aproximadamente 45 min dependendo da potência do forno.

REALIZAÇÃO:

LEGADO DAS ÁGUAS
RESERVA VOTORANTIM

APOIO:

SEBRAE

DÁ GOSTO SER DO RIBEIRA

VIVA O VALE