



MASTERCHEF
Funcel

O CHEF SOU EU!



RECEITAS

POLPETONE

1º lugar

Por Luciane Oliveira Cordeiro

INGREDIENTES

1kg de carne moída

1 pacote de sopa ou creme de cebola

6 fatias de queijo mussarela

½ litro de óleo para fritar

2 xíc. de molho de tomate

2 xíc. de queijo mussarela ralado

3 ovos

Farinha de trigo e farinha de rosca para empanar

PREPARO

Misture a carne moída com a sopa de cebola, pegue um pouco da carne (o mesmo tanto para uma almondega grande) e amasse na palma da mão, recheie com uma fatia de queijo mussarela dobrada ao meio e complete com mais um pouco da carne, apertando bem as laterais para o queijo não escapar, faça isso com toda a carne, são 5 ou 6 polpetones.

Empane na farinha de trigo, depois no ovo levemente batido e na farinha de rosca, reserve. Esquente o óleo e frite os polpetones, deixando em papel absorvente para secar. Arrume em um refratário e cubra com o molho de tomate e a mussarela ralada, leve ao forno para gratinar.

O polpetone pode ser servido com macarrão ou com arroz branco e salada.

A receita serve 5 ou 6 porções com o valor de R\$ 12,00 cada.

LOMBEIJÃO

2º lugar

Por Tânia Volkmann

INGREDIENTES

1 Kg de carne de porco cortada em pedaços pequenos - pode ser lombo, pernil, bisteca (sem osso)... (sugestão da chef: copa de lombo por não ser tão “seca” - tirando o excesso de gordura)

1 vidro de requeijão

1 pacote de batata palha

1 xícara de molho de tomate (tipo pomarola)

PREPARO

Tempere a carne somente com sal (pode colocar um pouco de pimenta do reino), frite e coloque no fundo de uma assadeira. Cubra toda a carne com a batata palha. Espalhe o requeijão sobre a batata palha (segredo: esquente o requeijão numa panela diluindo com uma ou duas colheres de leite). Por ficar mais “líquida”, a cobertura de requeijão vai se infiltrar pela batata palha, chegando até a carne.

Espalhe o molho de tomate por cima do requeijão (não precisa muito, para o gosto do molho não ficar muito forte, apenas para dar uma corzinha. Também vai se infiltrar pela batata até chegar na carne).

Coloque no forno para dar uma gratinada (até o requeijão que chegou no fundo começar a fazer blup-blup!). Sirva com arroz branco (e para quem gosta de salada, umas folhas verdes).

ABOBRINHA RECHEADA

3º lugar

Por Rosalinda da Silva Correa

INGREDIENTES

ABOBRINHA, MOLHO E RECHEIO

02 abobrinhas Itália, cortadas ao meio longitudinalmente e sem as sementes

100g de carne moída magra

01 cebola pequena, 01 pedaço de alho poró

02 dentes de alho picados, 04 tomates no ponto.

01 colheres de sopa de farinha de trigo

50g de Queijo mussarela ralado

01 colher de sopa de manteiga, 500 ml de leite

ARROZ:

01 xícaras de arroz, 02 cenouras médias

01 xícara de vagem picada, 01 batata salsa em cubos

01 cebola 02 dentes de alho

Sal, noz moscada e azeite

PREPARO

Corte as abobrinhas longitudinalmente, retire as sementes e uma parte do miolo, fazendo dela uma canoa, deixando uma espessura aproximadamente 1cm. Passe azeite de oliva e um pouco de sal, acomode no refratário que irá ao forno. Pique os tomates em cubinhos e reserve.

No fogo baixo, derreta a manteiga e assim que derreter coloque a farinha e doure levemente para que todos os grãos de farinha sejam envoltos pela gordura, quando começar a mudar de cor adicione os tomates aumente o fogo e mexa bem, assim que absorver todo o líquido abaixe o fogo e comece a adicionar o leite, mexendo até engrossar, e vai adicionando aos poucos e mexendo, nesse ponto adicione os temperos, noz moscada e sal. Deixar ferver, mexendo sempre. Ficará um molho grosso, o ponto é quando passar a espátula e conseguir "limpar" o fundo da frigideira. Reserve.

Pique a cebola em cubos, e também o dente de alho (não amasse) e o alho poró. Refogue esses três ingredientes em um pouco de azeite. Assim que ficar transparente adicione a carne e já tempere, refogar a carne por no máximo 5 minutos para ficar um recheio suculento.

Com o recheio quente, colocar na abobrinha, em torno de duas boas colheradas de recheio após, cobrir com o molho que estava reservado, colocar por cima de toda abobrinha e se sobrar despejar no refratário que ela se encontra. Ralar uma boa porção de queijo em cima de cada abobrinha, e levar ao forno pré-aquecido a 180 graus somente para gratinar, em torno de 10 minutos.

Para o preparo do arroz colorido, refogue a cebola e o alho deixando levemente dourado, coloque o arroz e misture bem. Coloque a cenoura e tempere com sal, cubra com água e deixe secar, coloque os outros ingredientes: batata salsa e vagem. Cubra com água novamente e deixe até secar, está pronto para servir.

Serve duas pessoas

Estimativa de custo para uma pessoa: R\$ 6,50

FRICASSÉ DE FRANGO

Por Luciane Oliveira Cordeiro

INGREDIENTES

500g de peito de frango ralado
1 cebola picada
1 lata de milho verde
1 xíc de molho de tomate
1 pote de creme de leite fresco (250 g)
 $\frac{3}{4}$ de xíc. de leite
1 col de sopa de farinha de trigo ou amido de milho
1 xíc. de requeijão culinário
1 pacote de 50g de queijo ralado
4 colheres de sopa de óleo
Sal e Pimenta a gosto

PREPARO

Refogue a cebola no óleo, acrescente o frango e frite bem, tempere com o sal e a pimenta, adicione o milho e mexa um pouco.

Dilua a farinha no leite e acrescente ao refogado de frango. Deixe engrossar. Coloque o molho de tomate e misture bem, depois o requeijão e por último o creme de leite fresco. Deixe borbulhar um pouco.

Despeje num refratário retangular e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno pra gratinar.

O prato deve ser servido com arroz branco e batata palha.

Essa receita serve 6 porções, cada porção custa R\$8,00.

PANQUECA FITNESS

Por Jesiel Sopzak Campos

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara (chá) de Arroz integral
- 1 e 1/2 xícara (chá) Lentilha
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- 1 pct de Massa de tomate
- 1 pct de Champignon 200g picado
- Cebola picada
- Tomate picado
- Azeite de oliva (suficiente para refogar a cebola e o tomate.)
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Castanhas

PREPARO

Acompanhamentos:

- O arroz integral e a lentilha devem ser deixados de molho na água por algumas horas (4 pelo menos) e podem ser cozidas de maneira comum, e de preferência sem muito caldo no caso da lentilha.
- Para a massa podemos bater os ingredientes (colocar fermento e o sal por último) em uma tigela até conseguir uma massa líquida e homogênea.
- Utilizando uma frigideira anti-aderente, colocar uma quantidade de massa que ocupe o fundo da forma e esperar formar a massa em fogo baixo, virando a panqueca quando a massa estiver soltando da frigideira, e virar para dourar os dois lados, e reserve.

- Para o recheio, pique o tomate, a cebola e o champignon.
- Em uma panela, frite a cebola picada e quando já estiver dourando coloque o tomate picado.
- Espere o tomate "soltar" um caldo e começar a cozinhar, e em seguida adicione o champignon e a massa de tomate.
- Deixe o molho encorpar por alguns minutos, mexendo para não queimar, adicione o orégano e reserve.
- Em um prato, abra uma das panquecas e recheie com 1 ou 2 colheres do molho e enrole.

Montagem do prato:

Sirva duas panquecas recheadas com uma fina camada do molho, a lado de uma porção do arroz integral e da lentilha. Salpique as castanhas moídas sobre o molho e use umas 2 para enfeitar o prato.

Este prato é riquíssimo em proteínas, fibras e gorduras boas, ideal para quem quer ganhar massa muscular, emagrecer ou viver uma vida mais saudável. É uma opção vegetariana (sem nada de origem animal).

Estimativa de custo do prato: Para 4 pratos aproximadamente R\$ 16,00

RISOTO DE CAMARÃO E PEIXE GRELHADO

Por Jeferson Pereira da Costa

INGREDIENTES

Risoto:

- 1 porção (xícara) de arroz
- 1 porção (xícara) de camarão pequeno
- 1 porção (xícara) de água
- 1/4 de cebola cortada pequeno
- 2 azeitonas cortadas pequeno
- 1 colher de curcuma (açafraão da terra)
- 1 tolete de palmito
- 2 colheres de óleo de oliva

Acompanhamento:

- 1 posta de abrótea
- 1 limão
- 1/4 de cebola
- 1 dente de alho
- 1 ramo de manjeriçao

PREPARO

Tempere o peixe de véspera com limão, cebola, alho amassado e o manjeriçao.

Cozinhe o arroz em separado branco, sem tempero, ao dente. Reserve.

Frite a cebola, o alho no óleo de oliva, acrescente a azeitona, o palmito e o curcuma. Após dourar, acrescente a água, deixe reduzir a ponto de molho. Acrescente o camarão próximo do final (5 min). Reserve.

Grelhe a posta de peixe ao ponto. Misture o molho ao arroz, aqueça e sirva.

Rende 2 porções

Custo para 2 (Duas) Porções: R\$ 21,18

PENNE SPEDINNI

Por Daniel Bueno dos Santos

INGREDIENTES

500g de penne

500g de filé em iscas

Sal e pimenta do reino a gosto

Ovos

Farinha de rosca

1 pedaço de queijo gorgonzola

1 pote de requeijão

200g de nata

1 lata de creme de leite

2 vidros de molho vermelho

Manjeriçã

350g de queijo mussarela ralado

100g de queijo parmesão ralado

PREPARO

Tempere o filé a gosto. Passe todas iscas no ovo batido e em seguida na farinha de rosca. Em seguida, asse-as no forno ou frite, como preferir. Ferva água com sal e azeite e adicione o penne para cozinhar.

Prepare o molho vermelho misturando e aquecendo o molho pronto com manjeriçã e sal, deixando de seu gosto. Em seguida, prepare o molho branco. Derreta o queijo gorgonzola, em seguida acrescente o creme de leite, o requeijão e a nata.

Pegue uma forma que possa ir ao forno e inicie a montagem. Disponha as iscas de filé prontas na forma e as cubra com o molho vermelho. Por cima do molho, coloque o penne cozido e cubra com o molho branco. Para finalizar, adicione o mussarela sobre o molho branco e leve ao forno até que derreta o queijo e esteja quente. Então é só servir!

Estimativa de custo do prato: R\$ 10,00

BALLOTINE DE FRANGO

Por Alexandre Amaral

INGREDIENTES

1kg de sobrecoxa desossada e sem pele

300g de ricota fresca

100g de bacon picado

80g de azeitona picada

Sal e pimenta do reino

Acompanhamentos:

1- Aspargos, manteiga da garrafa (terra), sal e pimenta do reino

2 - Quinoa, cebola, alho poró e sal

3 - Tomate cereja, azeite de oliva, tomilho, alecrim, alho, sal e açúcar mascavo.

PREPARO

Para o Ballotine:

1 - Frite o bacon, esfarele a ricota junto e adicione as azeitonas.

2 - Bata a sobrecoxa de frango para facilitar a abertura.

3 - Recheie com a ricota e faça uma trouxa com um barbante ou palitos e fatias de bacon (para firmar).

4 - Sele por aproximadamente 1 minuto cada lado do ballotine, coloque em uma assadeira untada com manteiga e finalize no forno em 180°C por 15 minutos.

Pique metade da cebola, corte 50g de alho poró em rodelinhase refogue a cebola em um fio de azeite de oliva. Após perder um pouco a cor, acrescente o alho poró, refogue por mais 1 minuto e acrescente a quinoa. Adicione sal, água e refogue por aproximadamente 20 minutos. Experimente até perceber que ela perdeu a crocância do grão.

Tomate Confit

Coloque em uma forma 300g de tomate cereja, 3 ramos de tomilho e 3 ramos de alecrim. Acrescente azeite de oliva até cobrir metade dos tomates, acrescente 3 dentes de alho e 2 pitadas de açúcar mascavo. Deixe no forno por 40 minutos em 180°C.

Para os aspargos, grelhe em 1 colher de manteiga de garrafa as cebolas julienne para acompanhar com sal e pimenta do reino.

Monte o prato com 3 aspargos, frango e quinua. Três tomates confits e folha de manjeriço.

DICA 1: Pode-se fazer um molho no deglase do frango com 100ml de vinho tinto, uma colher de manteiga, suco de limão e um pouco de farinha.

DICA 2: O azeite da confitagem pode ser usado novamente ou para outras receitas.

A receita rende 5 porções com o valor de R\$9,29.