

# Mini Chef - Bloco II

Receitas - 2015

**Espetinho de Alcatra com Legumes  
acompanhado de Farofinhas de Cenoura  
com Farelo de Aveia e Farinha de Linhaça**

**Chefs:**

Davi Julião Silva

Laura Lima De Sá Ribeiro



**Ingredientes para o espetinho:**

400g de alcatra

1 abobrinha branca média

1 brócolis pequeno

2 colheres de azeite de oliva

1 colher (rasa) de manteiga sem sal

Sal marinho e pimenta a gosto

### **Modo de fazer:**

Corte a alcatra em cubos de 3 cm, tempere com sal marinho e pimenta a gosto e deixe marinar por alguns minutos, aqueça a frigideira com 1 colher de azeite e a manteiga. Coloque os cubos de alcatra e deixe tostar os lados até o ponto desejado. Em seguida, corte ao meio a abobrinha e tire as sementes, corte em cubos de 3 cm.

Com o brócolis, faça os cubos com os talos. Em uma frigideira aquecida, coloque apenas 1 colher de azeite, coloque a abobrinha e o brócolis, deixe amolecer os legumes e dar uma leve tostada dos lados, tempere com sal marinho e pimenta a gosto, direto na frigideira. Monte os espetinhos intercalando, carne, abobrinha e brócolis.

### **Ingredientes para a farofinha:**

- 1 cenoura pequena ralada
- 1 cebola pequena ralada
- 2 col (sopa) de farelo de aveia
- 1 col (sopa) de farinha de linhaça
- 3 col de farinha de mandioca
- 1 xícara de uva passa
- 2 colheres de nozes picadas
- 1 colher de azeite de oliva
- 2 colheres de manteiga sem sal
- Sal marinho e pimenta a gosto.



### **Modo de fazer:**

Em uma panela aquecida coloque 1 colher de azeite, 2 colheres de manteiga, a cebola e deixe dourar. Em seguida as nozes, a uva passa, a cenoura, deixe cozinhar por alguns minutos. Depois coloque a mandioca, a farinha de linhaça e o farelo de aveia, misture bem até as farinhas ficarem umedecidas. Tempere com sal marinho e pimenta a gosto.

## **ESPETINHO GOURMET DE FRUTAS COM GANACHE POLVILHADO COM FARELO**

### **Chefs:**

MATEUS B. DOS SANTOS

PEDRO MARQUES DA CRUZ CRIVELLARO

### **Ingredientes:**

1 pedaço de queijo branco

1 morango

1 pedaço de abacaxi

1 rodela de kiwi

1 mirtilo

1 uva rosada



### **Montar o espetinho na sequência:**

Queijo branco, morango, abacaxi, kiwi, mirtilo e a uva.

### **Ganache:**

1 caixinha de creme de leite light

½ barra de chocolate meio amargo

Derreta o chocolate com o creme de leite no fogo para formar uma ganache.

Cozinhe um pouco para ficar mais mole.

Coloque a calda de chocolate sobre o espetinho.

### **Mix de farelos e granulados:**

Farelo preparado com quinoa, gergelim preto, linhaça, aveia, sementes d girassol.

Bata os farelos juntos no liquidificador para formar um farelo homogêneo.

Pulverize os espetinhos com o farelo.

Pulverize o granulado por último.

## ESPETINHO DELÍCIA

### **Chefs:**

RAFAEL A. WAILLER - HENRIQUE A.

GOMES SOUZA - CAUÃ P. ZONKOWSKI

### **Ingredientes:**

10 Tomates cereja

50g Mussarela de búfala

4 Salsichas de frango

Azeite de oliva a gosto

Orégano a gosto



### **Modo de fazer:**

Junte num espetinho, uma fatia de queijo, um tomate cereja e uma fatia de salsicha de frango. Repita duas vezes os ingredientes em cada espetinho. Em seguida, regue os **ingredientes** com azeite de oliva e orégano. Agora é só servir!

## ESPETINHOS DE FRUTAS

**Chef:** HELOÍSA MAFRA ZABLONSKY

### **Ingredientes:**

Banana

Maçã

Uva verde sem caroço

Cereja vermelha Laranja



### **Modo de fazer:**

Intercale as frutas em um espeto de 18 cm.

### **Calda de chocolate:**

4 colheres (sopa) de açúcar

1 colheres (sopa) de manteiga

½ xícara de cacau em pó

¼ de xícara de água

### **Modo de fazer:**

Coloque todos os ingredientes em uma panela, mexa e espere encorpar. Em seguida, despeje sobre os espetinhos.

## ESPETINHOS DE FRUTAS COM CALDA DE CHOCOLATE

### **Chefs:**

MARIA EDUARDA ARINS

MELISSA H. MASAKI

### **Ingredientes:**

Maçã

Morango

Banana

Folhas de hortelã



### **Calda de chocolate:**

4 colheres (sopa) de açúcar

1 col (sopa) de manteiga  $\frac{1}{2}$  xíc de cacau  
em pó  $\frac{1}{4}$  de xícara de água

### **Modo de fazer:**

Coloque todos os ingredientes em uma panela, mexa e espere encorpar. Em seguida, despeje sobre os espetinhos.



MiniCHEF

2015

