

PROJETO DE EXTENSÃO

CERRADO NO PRATO FOOD LAB

COORDENAÇÃO: ANA PAULA JACQUES

RECEITAS PARA USO E VALORIZAÇÃO DOS PRODUTOS
DA SOCIOBIODIVERSIDADE DO CERRADO NA
GASTRONOMIA BRASILIENSE



Baru

Dipteryx alata



Creme de castanha de baru

Chef Ana Paula Jacques

500g de castanha de baru (sem casca)

200g de chocolate 60%

40g de óleo vegetal

5g de extrato de baunilha

Processar a castanha de baru com o óleo vegetal. Incorporar o chocolate derretido, o extrato de baunilha e procesar novamente até que o preparo adquira uma consistência lisa e homogênea. Guardar em um vidro com tampa e manter em geladeira.



Guariroba
Syagrus oleracea

Vol-au-vent de guariroba

Chef Simon Lau

600g de massa folhada

300g de guariroba

100g de manteiga sem sal

1/2 maço de cheiro verde picado

1 ovo (para pincelar)

Farinha de trigo (para polvilhar)

Sal e pimenta do reino (a gosto)



Abrir a massa folhada sobre superfície lisa e enfarinhada. Cortar a massa com ajuda de um cortador no tamanho desejado. Cortar o centro da metade das massas com um cortador menor. Unir as duas partes com a clara batida. Pincelar os vol-au-vents com a gema e assar até dourarem. Cortar a guariroba em rodela e cozinhar em água com sal até iniciar fervura (trocar a água e repetir a operação 3 vezes). Bater no processador com o cheiro verde, a manteiga e corrigir os temperos. Colocar o purê de guariroba num saco de confeiteiro e rechear os vol-au-vents.



Cajuzinho-do-cerrado

Anacardium spp.



Confit de cajuzinho

Chef Simon Lau | Aquavit

500g de cajuzinho-do-cerrado

200g de açúcar

1 fava de baunilha-do-cerrado

Misturar o cajuzinho e o açúcar. Acrescentar a fava de baunilha e reservar em um recipiente fechado por 12 horas na geladeira. Depois disso, cozinhar o cajuzinho no próprio suco por cerca de 5 minutos. Guardar em geladeira.



Ora-pro-nóbis

Pereskia aculeata



Tartare de banana com ora-pro- nóbis

Chef Jake Dáia

4 bananas da terra cortadas em cubos

50 ml de cajuína

4 colheres de sopa de azeite

Suco de 1 limão

2 pitadas de pimenta de macaco em pó

Algumas folhas de ora-pro-nóbis
fatiadas

Sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e
servir em seguida.



Pequi

Caryocar brasiliense

Pamonha frita com creme de pequi

Chef Mara Alcamim | Universal

500g de milho verde

50g de farinha de trigo

1 ovo

100g de queijo curado ralado

Sal a gosto

Óleo vegetal (para fritar)

Processar o milho no liquidificador. Colocar em um bowl, acrescentar o queijo, farinha, sal, ovo e misturar bem. Moldar os bolinhos e fritar em gordura quente.

Creme de pequi

100g de polpa de pequi

50g de creme de leite

10g de azeite de oliva

1/2 pimenta deso de moça (sem sementes)

Sal a gosto

Bater todos os ingredientes no liquidificador e acrescentar o azeite em fio.





Babac¸u

Attalea spp.

Cookie de babaçu

Chef-confeiteira Paty Moryta

240g de óleo de babaçu
180g de açúcar refinado
180g de açúcar mascavo
400g de mesocarpo de babaçu
1g de bicarbonato de sódio
5ml de água filtrada
2 ovos
40g de nibs de cacau
300g de gotas de chocolate forneável

Bater o óleo e os açúcares até obter uma pasta homogênea e cremosa. Adicionar o mesocarpo de babaçu, o bicarbonato, a água, os nibs e misturar bem. Incorporar os ovos, um a um. Deixar descansar por 10'. Moldar os cookies e acrescentar as gotas de chocolate. Assar sobre papel manteiga ou silpat a 170°C por 8'.





Jatobá

Hymenaea sp.

Pão de jatobá

Chef Ieda de Matos | Casa de Ieda

400g de farinha de trigo

70g de farinha de jatobá

30g de farinha de trigo integral

150g de levain

328g de água

12g de sal

Misturar todos os ingredientes e fazer a autóslise (descansar por 1 hora). Depois disso, sovar bem a massa e fazer dobras a cada 30 minutos (repetir 4 vezes). Na última dobra, modelar o pão. Deixar fermentar até dobrar de volume. Fazer o corte com uma faca afiada. Assar no forno em temperatura elevada até dourar (de preferência asse o pão dentro de uma panela de ferro).





Buriti

Mauritia flexuosa

Pudim de buriti

Chef Francisco Ansiliero

Polpa de buriti

300g de raspas de buriti

600g de água

Hidratar o buriti durante 12 horas.

Processar e peneirar.

Pudim de buriti

1 lata de leite condensado

2 x essa medida de polpa de buriti

4 ovos

3 gotas de extrato de baunilha

200g de açúcar para o caramelo

Bater todos ingredientes no liquidificador. Colocar numa forma com o caramelo no fundo. Assar em banho-maria (fogo médio).





Baunilha-do-cerrado

Vanilla spp.

Pudim de baunilha-do- cerrado

Chef-confeiteiro Rodrigo Ribeiro

700g de leite condensado

500g de leite

500g de gemas

1 fava de baunilha-do-cerrado

Em um bowl, misturar as gemas com metade do leite condensado. Colocar o leite, a outra metade do leite condensado e a fava de baunilha em uma panela e aquecer. Depois de aquecido, verter sobre as gemas e misturar bem. Dispor o preparo em formas previamente caramelizadas e assar em banho-maria a 150°C por aproximadamente 35 minutos.





Pimenta-de-macaco

Xylopia aromatica

Pesto Cerrratense

Chef Gil Guimarães

150g de tomates maduros assados

100g de queijo meia cura

50g de baru

50g de alfavaca

100g de azeite

1 dente de alho

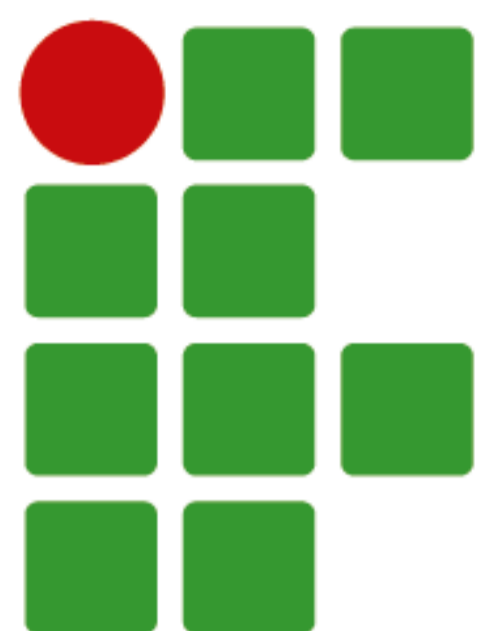
Pimenta de macaco (a gosto)

Sal (a gosto)

Misturar todos os ingredientes e processar com o mixer ou pilão. Manter na geladeira.



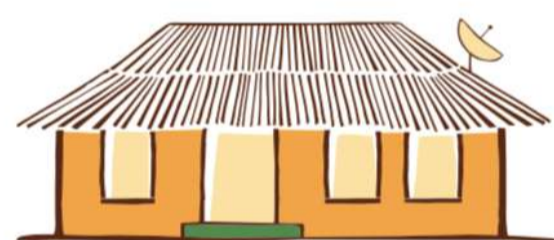
Realização:



INSTITUTO FEDERAL

Brasília

Parceiros:



CENTRAL DO CERRADO
PRODUTOS ECOSSOCIAIS



ISPN
INSTITUTO SOCIEDADE,
POPULAÇÃO E NATUREZA

Projeto de Extensão Cerrado no Prato Food LAB

Edital 40/2018

Coordenação: Ana Paula Jacques (IFB)