

Concurso de Gastronomia do Centro Paula Souza



Edição 2024 – Festas Juninas



Índice

Introdução	3
Organização e agradecimentos.....	4
Glossário	5
Receitas	6
Canjiquinha com costela suína desfiada e redução de quenteão	7
Pancetta junina	9
Linguiça suína artesanal, flambada em redução de quenteão, acompanhada de xerém de canjiquinha	12
Copa lombo marinada no vinho com especiarias acompanhada de creme de pipoca e vinagrete de pinhão	15
Lombo de porco ao molho maçã do amor com farofa de cuscuz e pinhão	17
Pancetta ao molho de goiabada com pamonha assada recheada com queijo coalho	20
Expediente.....	23

Introdução

Nesta publicação você vai se deliciar com as seis receitas finalistas, incluindo as três vencedoras, da primeira edição do Concurso de Gastronomia do Centro Paula Souza (CPS).

O desafio proposto aos participantes foi a criação de uma receita autoral para um prato principal contendo proteína suína, tendo como referência cardápios de festas juninas. Também era necessário que os pratos fossem à la carte.

Inscreveram-se para a competição 26 grupos de estudantes e professores de cursos técnicos em Gastronomia e da especialização técnica em Enogastronomia das Escolas Técnicas Estaduais (Etecs). Desse total, seis participaram da final realizada presencialmente na Etec Santa Ifigênia, localizada na Capital, em 14 de junho de 2024.

Uma comissão julgadora, composta por dois representantes do CPS e três especialistas em gastronomia, analisou as criações apresentadas sob os critérios de sabor, criatividade da receita e apresentação do prato.

Promovido pela Cetec Capacitações, o concurso incentiva uma competição saudável entre as unidades que oferecem formações no segmento da culinária, com objetivo de estimular a criatividade e a inovação entre os futuros profissionais do setor.



Organização e agradecimentos

Organizadores do primeiro Concurso de Gastronomia do CPS

Lucília Guerra

Diretora do Cetec Capacitações

Bruna Fiore Silveira

Coordenadora de Projetos do Eixo de Turismo, Hospitalidade e Lazer

Luis Gustavo Gabriel de Castro

Professor de Gastronomia – Etec Santa Ifigênia

Jurados

Ariane Francine Serafim – Centro Paula Souza

Isac da Silva Rodrigues - Centro Paula Souza

Israel Cunha – Chef de cozinha do Bar Brahma

Caio Andrade – representante Kitano

Davi Teixeira - representante Kitano

Agradecimento especial aos estudantes do curso técnico em Hospedagem da Etec Santa Ifigênia, que contribuíram para a realização da final do concurso:

Apollo Matthew Pereira

Lucas dos Reis Vizigali

Maria Eduarda da Silva Rocha

Michely Peralta Soto

Niara Cruz de Souza

Também às estudantes do técnico em Processos Fotográficos, que fizeram belos registros do evento:

Agatha Kenny Pereira Borges

Júlia de Souza Silva



Glossário

Branqueamento: processo de pré-cozimento rápido em água fervente, seguido de um choque térmico em água gelada que interrompe o cozimento. É usado para amaciar alimentos, preservar a cor e remover impurezas.

Bouquet garni: mistura de ervas aromáticas frescas amarradas com um barbante ou envoltas em uma folha de alho-poró. É usada para aromatizar caldos, sopas, molhos e outros líquidos durante o processo de cozimento.

Brown Butter: traduzido como manteiga queimada, é um método onde a manteiga é cozida em fogo médio até que os sólidos do leite se separem e dourarem, criando um sabor de nozes e aroma rico.

Brunoise: corte de vegetais em cubinhos muito pequenos e uniformes, geralmente de cerca de 1 a 2 milímetros de lado. É utilizado para dar textura e sabor delicado a pratos.

Chinois: utensílio de cozinha usado para coar molhos, caldos e purês para remover sólidos indesejados e obter uma textura mais fina.

Decocção: forma de cozimento em que o alimento é fervido junto com a água, normalmente usado para o preparo de partes das plantas que são mais duras e resistentes, como as raízes ou as cascas, por exemplo.

Dry rub: mistura de especiarias secas e ervas que é esfregada na superfície de carnes antes de grelhar, assar ou defumar. Ajuda a criar uma crosta saborosa e aromática na carne.

Em chiffonade: método de corte onde folhas de vegetais ou ervas são empilhadas, enroladas e cortadas em tiras finas e delicadas.

Em jardineira: refere-se a uma preparação culinária onde os legumes são cortados em tiras finas, geralmente em forma de bastão.

Fundo Suíno: caldo ou fundo de cozinha feito a partir de ossos e carne de porco, geralmente cozido lentamente para extrair o máximo de sabor.

Mirepoix: combinação clássica de vegetais aromáticos picados, geralmente cenoura, cebola e aipo, usados como base para sopas, caldos e molhos para adicionar sabor.

Redução/Reduzir: processo de fervura de um líquido, como caldo ou vinho, para evaporar parte da água e concentrar os sabores. Isso resulta em um líquido mais espesso e saboroso.

Sachet d'épices: refere-se a um pequeno saquinho de musselina ou gaze contendo ervas aromáticas, especiarias e, por vezes, vegetais, usado para perfumar líquidos de cozimento. É removido antes de se servir o prato final.

Sous vide: método de preparo em que o alimento é colocado em um saco a vácuo, selado e cozido em baixa temperatura (entre 40°C e 70°C) por um tempo maior que o tradicional, variando entre 2 horas e 72 horas, de acordo com o indicado na receita.





Receitas





Canjiquinha com costela suína desfiada e redução de quentão



Etec Alberto Santos Dumont - Guarujá

Professora:

Carina Tieme De Barros

Alunos:

Fábio Balbino da Silva Melo Junior

Guilherme Villar de Oliveira Giudice Cruz

Maria Clara Eloi De Araujo Dos Santos

Tempo de preparo: 1h30

Rendimento: 6 porções

- Ingredientes
- Canjiquinha
- 240 gramas de canjiquinha
- 1 litro de água
- 60 gramas de manteiga
- 280 gramas de bacon
- 160 gramas de calabresa
- ½ maço de coentro
- 1 cebola

- 1 tomate
- ½ maço de salsinha
- 3 dentes de alho
- Broto de beterraba a gosto
- 2 colheres de chá de colorífico
- Sal rosa a gosto
- 2 colheres de chá de cominho em pó
- 1 caldo de carne em pó

Costelinha

- 500 gramas de costelinha
- 1 limão
- Azeite
- 1 xícara de cachaça branca
- Sal a gosto
- Mix de pimentas
- Dry rub suíno a gosto

Redução de quentão

- 100 gramas de rapadura
- 1 colher de sopa de gengibre
- 1 maçã
- 420 gramas de água quente
- 60 gramas de suco de laranja
- 40 gramas de suco de limão
- 360 gramas de cachaça branca
- 5 unidades de cravo-da-índia
- 2 unidades de canela em pau



Modo de preparo

Em um recipiente, coloque as costelinhas, misture os temperos secos com suco de limão, cachaça e azeite. Deixe a costelinha marinando nessa mistura por pelo menos uma hora, na geladeira. Em seguida, leve as costelinhas ao forno pré-aquecido a 180 graus, com papel alumínio, por 40 minutos.

Então, comece a preparação da canjiquinha. Corte a cebola, o bacon, a calabresa e o alho em brunoise. Em uma panela, adicione a manteiga e doure a calabresa e o bacon. Depois acrescente a cebola e o alho e refogue até dourar. Junte à panela um litro de água fervendo e o caldo de carne em pó. Adicione a canjiquinha e cozinhe em fogo médio até engrossar. Finalize com o tomate picado em brunoise, salsa e coentro picados.

Para a redução de quentão, em uma panela adicione a canela, o cravo e o gengibre. Depois, acrescente a rapadura ralada e espere derreter. Em seguida, coloque o suco de limão e da laranja, cozinhe por dois minutos e acrescente água fervendo. Adicione na panela as maçãs descascadas e picadas grosseiramente. Quando estiverem macias, coloque a cachaça e deixe reduzir até que reste um terço da quantidade original. Em seguida, bata no liquidificador a mistura já coada.

Finalize o prato com a redução de quentão. Decore com o broto de beterraba.





Pancetta junina



- Suco e casca de 2 laranjas
- 2 colheres de sopa de molho shoyu
- 2 colheres de amido de milho

Marinada

- 1 quilo de pancetta
- 2 latas de cerveja pilsen puro malte
- 2 colheres de sopa de sal
- 1 colher de café de pimenta-do-reino
- 1 colher de café de gengibre em pó
- 1 colher de café de canela em pó
- 2 colheres de sopa rasas de páprica defumada
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola brunoise
- 2 colheres de sopa de ervas finas
- Suco de 3 limões
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de geleia de pimenta

Farofa de paçoca

- 4 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 150 gramas de pinhão cortados em brunoise
- ½ xícara de farinha de mandioca biju
- ½ xícara de farinha de milho flocado

Etec Benedito Storani – Jundiá

Professor:

Adilson Amatto

Alunos:

Carlos Humberto Garcia Rocha

Daiana Andrade

Graziela Cristiane Ribeiro Pistarini

Tempo de preparo: 1h20

Rendimento: 6 porções

Quantão

- 10 copos “de requeijão” de água
- 2 copos “de requeijão” de cachaça
- 200 gramas de açúcar
- 2 fatias grossas de gengibre
- 6 unidades de canela em pau
- Cravo-da-índia a gosto
- 2 maçãs gala cortadas em jardineira



- 1 cebola cortada em brunoise
- 1 colher de café rasa de sal
- ½ colher de café de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de salsa seca

Taioba refogada

- 100 gramas de taioba cortada em chiffonade
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 12 unidades de pimenta-biquinho

Purê de taioba

- 600 gramas de batata
- 100 gramas de taioba
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher de café de sal
- ½ colher de café de pimenta-do-reino



Modo de preparo

Para preparar o quentão, em um caldeirão adicione a cachaça, a água, o açúcar, gengibre, canela em pau, cravo-da-índia, e deixe ferver.

Quando começar o processo de fervura, adicione a maçã, as cascas e o suco da laranja e deixe ferver por 10 minutos. Coloque apenas o caldo do quentão em uma panela e dissolva o amido de milho, mexendo até obter um creme liso. Finalize adicionado o shoyu.

Em seguida, pegue a pancetta e tempere com sal, pimenta, gengibre em pó, canela em pó, páprica defumada, alho, cebola, o alecrim e as ervas finas. Após misturar os ingredientes secos, passe-as no amido de milho. Por fim, adicione a cerveja, o limão, o azeite e a geleia de pimenta. Cubra com o papel filme e leve à geladeira por 15 minutos.

Para fazer a farofa de paçoca, em uma panela de pressão, cozinhe o pinhão por 40 minutos. Em seguida, aqueça uma frigideira, adicione a manteiga e o azeite, frite a cebola, adicione o pinhão descascado e cortado em brunoise. Depois, aos poucos, vá acrescentando as farinhas, até obter uma farofa de consistência úmida. Finalize com sal, pimenta e a salsa.

Prepara o purê de taioba cozinhando as batatas até que fiquem macias e reserve. Com a água do cozimento da batata, murche as folhas da taioba, usando a técnica de branqueamento. Com o auxílio de um processador, bata as batatas e as folhas da taioba branqueadas até obter um purê e passe pela peneira. Na panela, adicione manteiga e frite o alho, coloque a mistura de purê e finalize com sal e pimenta.

Em uma frigideira adicione a manteiga, coloque a taioba e refogue até que as folhas murchem. Finalize com a pimenta-biquinho por cima.

Corte as pancettas e coloque na panela com a marinada e cozinhe. Depois de cozida, sele os pedaços em uma frigideira com azeite. Monte o prato com o molho de quentão em cima da pancetta, a farofa ao lado, sobreposta ao purê com a taioba refogada na lateral.



Etec Benedito Storani – Jundiá

Professor:

William Estevão Lino Da Silva

Alunos:

Jefferson Gonçalves

Juliana Rose Salvador

Monize Bizarria

3º

Linguiça suína artesanal, flambada em redução de quentão, acompanhada de xerém de canjiquinha

Tempo de preparo: 1h45

Rendimento: 7 porções

Ingredientes

- Linguiça artesanal
- 800 gramas de pernil sem osso, cortado em cubos, sem pele, limpo, gelado
- 200 gramas de pancetta cortada em cubos, sem pele, gelada
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo
- ½ colher de café de alho em pó

- 1 pitada de pimenta calabresa em flocos
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 1 pitada de erva-doce
- 1 pitada de páprica doce
- 1 xícara + ¼ xícara de água gelada
- 1 tripa suína de aproximadamente 1 metro
- Barbante estéril

Fundo de legumes

- 1 quilo de mirepoix (50% cenoura/25% cebola/25% salsão)
- 1 bouquet garni
- 1 unidade de sachet d'pieces (alho desidratado /pimenta-do-reino em grãos /louro /cravo da Índia /salsa desidratada)
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 unidade de gase estéril
- 1 unidade de barbante estéril
- 3 litros de água



Xerém de canjiquinha

- 100 gramas de canjiquinha amarela
- 1 pitada de cebola desidratada
- 1 pitada de salsa fresca picada
- 1 pitada de sal
- ¼ xícara linguiça calabresa picada sem pele
- 1 tomate sem pele e sem semente
- 50 gramas de bacon sem pele, picado
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 2 litros de fundo de legumes quente

Quentão

- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de água
- 1 pitada de gengibre em pó
- 3 unidades de cravo-da-Índia
- ¼ de xícara de cachaça – tipo Ouro
- ½ casca de limão
- ½ casca de laranja
- 1 unidade de canela em pau



Modo de preparo

Comece preparando a linguiça artesanal suína. Misture todos os ingredientes em um recipiente plástico ou de inox, mantendo a temperatura sempre próxima de zero grau. Em seguida, deixe descansar por aproximadamente 10 minutos. Nesse tempo, higienize e hidrate a tripa.

Passados os 10 minutos, moa os ingredientes descansados com um disco médio. Pegue a mistura moída e com a ajuda de um adaptador para encher a linguiça, coloque os ingredientes diretamente na tripa. Molde a linguiça no tamanho desejado e amarre com barbante. Pegue as linguiças reservadas e coloque-as em uma embalagem apropriada para cozimento à vácuo e leve ao termocirculador (sous vide) por 45 minutos a 72,5 graus.

Para preparar o fundo de legumes, pique os legumes para preparar o mirepoix. Em seguida, pegue uma panela grande, aqueça com óleo e salteie o mirepoix até dourar levemente. Acrescente a água, o sachet d'pieces e o bouquet garni e deixe ferver em fogo baixo/médio, até reduzir pela metade. Coe em chinoix e reserve.

Agora, faça a preparação da redução de quentão. Em uma panela, coloque o açúcar e o cravo da índia e leve ao fogo até formar um caramelo claro, sem deixar queimar. Adicione a água, o gengibre e as cascas de limão e laranja. Ferva por 5 minutos e retire as cascas. Em seguida, adicione metade da cachaça e deixe ferver até reduzir pela metade. Reserve.

Após o cozimento da linguiça, flambe-a na redução de quentão, usando a metade da cachaça restante, e sirva com o xerém de canjiquinha, em rodela de aproximadamente 1 centímetro.

Faça a preparação do xerém de canjiquinha. Comece higienizando-a em água corrente e reserve. Em uma panela, frite o bacon e a calabresa em óleo, em seguida, acrescente a cebola e o alho e refogue. Junte a canjiquinha ao refogado e adicione o fundo de legumes o suficiente para cobrir. Cozinhe até ficar macio, adicionando o quanto de caldo for necessário. Quando chegar no ponto, desligue o fogo, acerte o sal e finalize com salsa. Servir imediatamente com a linguiça suína artesanal.



Etec Santa Ifigênia - Capital

Professora:

Karolinne Nascimento Ramos De Lima

Alunos:

Ana Amélia Shibata Vidal

Isadora Urssi Malek Zadeh

Larissa Barboza Parra Ribeiro

Tempo de preparo: 1h50

Ingredientes

- Copa lombo marinada
- 750 gramas de copa lombo
- 6 unidades de cravo-da-índia
- 3 unidades de canela em rama
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de cravo em pó
- 5 unidades de pimenta preta em grãos



Copa lombo marinada no vinho com especiarias acompanhada de creme de pipoca e vinagrete de pinhão

- ½ colher de sopa de gengibre em pó
- 6 gramas de gengibre in natura
- 1 garrafa (750ml) de vinho tinto
- 70 gramas de cebola roxa
- 2 unidades de cardamomo
- 60 gramas de manteiga
- Raspa de limão a gosto
- 500 ml de fundo suíno

Vinagrete de pinhão

- 300 gramas de pinhão
- 100 gramas de tomate-cereja
- Salsinha a gosto
- Suco de limão a gosto
- Azeite a gosto
-

Creme de Pipoca

- 150 gramas de milho de pipoca
- 1,5 litro de leite
- Óleo
- 150 gramas de brown butter
- Pimenta preta em pó a gosto
- Sal a gosto
- Noz moscada a gosto



Modo de preparo

Copa lombo:

Corte a copa lombo em bifés de aproximadamente 1,5 centímetros de largura. Em seguida, corte a cebola em brunoise grande e misture com o vinho e as especiarias. Coloque os bifés para marinar nessa mistura por aproximadamente 50 minutos. Passado o tempo, retire os bifés da marinada e coe o caldo. Leve o caldo coado ao fogo e faça a redução da marinada com o caldo de porco em fogo baixo. Depois disso, adicione a manteiga à redução e misture. Sele os bifés, dos dois lados, em uma frigideira. Finalize o cozimento no forno a 200 graus.

Vinagrete de pinhão:

Cozinhe o pinhão por 40 minutos com sal. Em seguida, pique o pinhão e o tomate em brunoise pequeno e misture. Adicione o suco de limão, sal, azeite e salsinha e misture.

Creme de Pipoca:

Coloque um fio de óleo na panela e leve para aquecer. Coloque o milho e estoure a pipoca. Retire do fogo e adicione o leite, misture e leve ao fogo baixo. Assim que o leite ferver, mexa até engrossar.

A próxima etapa é retirar do fogo e bater a mistura no liquidificador, até que fique homogênea. Passe o creme pela peneira e leve de volta ao fogo. Adicione sal, pimenta preta em pó e noz moscada.

Montagem do prato:

Coloque o creme de pipoca no prato, adicione o bife cortado em tiras sobre o creme. O vinagrete vai na lateral. Coloque um pouco da redução sobre as tiras da copa lombo e sirva.





Etec Carlos De Campos – Capital

Professor:

José Camilo Silva

Alunos:

Maria Clara Oliveira Araujo

Pedro Henrique Francisco Calado Da Silva

Sarah Fabri

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 4 porções

Lombo

- 600 gramas de lombo de porco cortado em cubos grandes (aprox. 50 gramas cada)
- 1 colher de chá de sal refinado
- 2 colheres de chá de tempero dry rub para carne suína
- 1 colher de sopa de cachaça
- 1 colher de chá de alho cortado em brunoise
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (para fritar)



Lombo de porco ao molho maçã do amor com farofa de cuscuz e pinhão

Molho maçã do amor

- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá + 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 colher de chá de molho inglês
- 1 colher de chá de colorífico
- $\frac{1}{3}$ de xícara de chá de açúcar
- 2 colheres de chá de amido de milho
- $\frac{1}{2}$ maçã fatiada
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal refinado

Farofa de cuscuz com pinhão

- 200 gramas de farinha de milho em flocos para cuscuz
- $\frac{1}{3}$ de xícara de água (para hidratar a farinha)
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal refinado
- 4 colheres de sopa de manteiga de garrafa
- 150 gramas de pinhão limpo e cozido fatiado
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de cebola roxa cortada em brunoise



- ¼ de xícara de chá de pimentão verde cortado em brunoise
- ½ colher de sopa de alho cortado em brunoise
- 1 colher de sopa + 1 colher de chá de pimenta-biquinho fatiada
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino preta em pó
- ½ colher de chá de cominho em pó
- 2 colheres de chá de sal refinado

Para decoração

- 6 unidades de pinhão cozido inteiro
- 12 unidades de pimenta-biquinho inteira
- 12 unidades de folhas de salsinha fresca
- ½ colher de chá de óleo de soja
- ½ colher de chá de vinagra de maçã
- 1 pitada de sal refinado



Modo de preparo

Em um bowl grande, tempere os cubos de lombo de porco com o sal, o tempero dry rub para carne suína, a cachaça, o alho e deixe marinando por 1 hora. Reserve.

Comece a preparação do molho maçã do amor. Junte em uma panela pequena o vinagre de maçã, a água, o extrato de tomate, o molho inglês, o colorífico, o açúcar, o amido de milho, o sal e leve ao fogo baixo. Cozinhe mexendo sem parar até começar a levantar fervura. Em seguida, junte as maçãs e cozinhe até obter uma consistência levemente espessa. Reserve.

O próximo passo é fazer a farofa de cuscuz com pinhão. Em um bowl grande, misture a farinha de milho em flocos com os 3 gramas de sal. Junte a água, misture a farinha de milho e deixe hidratando por 15 minutos. Após hidratar, leve a massa para cozinhar em uma cuscuzeira com água fervente por 20 minutos. Quando cozido, reserve.

Em seguida, usando uma panela média, aqueça a manteiga de garrafa, junte os pinhões, a cebola roxa, o alho e refogue um pouco. Acrescente o pimentão verde, a pimenta-biquinho e refogue mais um pouco. Adicione o cuscuz, a pimenta-do-reino preta em pó, o cominho em pó, o sal e mexa tudo em fogo baixo, envolvendo todos os ingredientes. Finalize adicionando e misturando a salsinha picada à farofa.

Para decocção, corte os pinhões na metade no sentido do seu comprimento. Em uma frigideira pequena, junte o óleo, o vinagre de maçã, os pinhões, as pimentas biquinho, o sal e salteie-os até estarem ligeiramente refogados.

Para finalizar, em uma frigideira média, aqueça bem o óleo de soja e frite os lombos de porco em cubos em cada um dos lados até estarem firmes, cozidos e dourados. Goteje água nas laterais da frigideira para não queimar nem deixar a carne seca.

Sirva o cuscuz, dispondo nas laterais do prato (próximo à borda, deixando o meio livre) formando um círculo. Adicione 03 cubos de lombo de porco sobre o cuscuz separadamente, um cada canto. Adicione 3 pinhões, 3 pimentas biquinho, 3 folhas de salsinha separadamente.

Finalize com um pouco de molho maçã do amor e uma fatia de maçã cozida no molho por cima de cada cubo de lombo de porco.



Pancetta ao molho de goiabada com pamonha assada recheada com queijo coalho

Etec Francisco Garcia – Mococa

Professora:

Rosina Gabriela Agliussi

Alunos:

Karen Aline de Souza Marques Ribeiro

Vitor Hugo Ramos

Pedro Henrique

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 5 porções

Ingredientes

- 1 quilo de pancetta em tiras
- 300 gramas de goiabada
- ½ xícara de água
- 6 pimentas dedo-de-moça
- Suco de 2 limões
- ½ xícara de cachaça
- 2 colheres de sopa de páprica defumada
- 2 colheres de sopa de alho em flocos
- 2 colheres de sopa de cebola em flocos
- 3 colheres de sopa de sal
- 7 espetos de queijo coalho
- 10 espigas de milho verde
- ½ xícara de leite



Modo de preparo

Comece cortando a pancetta em pedaços de aproximadamente três dedos e tempere com limão, páprica defumada, alho e cebola em flocos e sal. Deixe marinar por 30 minutos.

Em seguida, retire os grãos de milhos da espiga usando uma faca, para o início do preparo da pamonha. Bata os grãos de milho no liquidificador com $\frac{1}{2}$ xícara de leite e coe a mistura. Separe forminhas para assar a pamonha e unte-as.

Tempere o caldo coado com sal a gosto e disponha nas forminhas. Acrescente o queijo coalho picado em cubinhos e leve ao forno em temperatura média por aproximadamente 30 minutos (o tempo de preparo pode variar de acordo com o forno utilizado).

Pique a goiabada em cubos, adicione em uma panela com $\frac{1}{2}$ xícara de água e com a pimenta picada em pequenas tiras sem as sementes e prepare o molho.

Sele a pancetta em uma frigideira e vá virando para não queimar. Quando a carne estiver cozida, adicione a cachaça e flambe a pancetta. Em seguida, adicione o molho de goiabada aos poucos e vá virando para que caramelize.

Emprate a pancetta e a pamonha juntas e decore como preferir! Sirva em seguida.





Expediente

Governo do Estado De São Paulo

Governador: Tarcísio de Freitas

Vice-Governador: Felício Ramuth

Secretário de Ciência, Tecnologia e Inovação: Vahan Agopyan

Centro Paula Souza

Diretora-Superintendente: Laura Laganá

Vice-Diretora-Superintendente: Emilena Lorenzon Bianco

Chefe de Gabinete da Superintendência: Armando Natal Maurício

Coordenadora da Pós-Graduação, Extensão e Pesquisa: Helena Gemignani Peterossi

Coordenador do Ensino Superior de Graduação: Rafael Ferreira Alves

Coordenador do Ensino Médio e Técnico: Almério Melquíades de Araújo

Coordenadora de Formação Inicial e Educação Continuada: Marisa Souza

Coordenadora de Infraestrutura: Bruna Fernanda Ferreira

Coordenadora de Gestão Administrativa e Financeira: Magda de Oliveira Vieira

Coordenador de Recursos Humanos: Vicente Mellone Junior

Coordenadora da Assessoria de Comunicação: Dirce Helena Salles

Coordenador da Assessoria de Inovação Tecnológica: Marcos Batista

Coordenadora da Assessoria de Relações Internacionais: Marta Iglesias

e-Book Concurso de Gastronomia do Centro Paula Souza

Textos:

Giusti Comunicação

Designer:

Fernando França

Fotografia:

Agatha Kenny Pereira Borges – estudante da Etec Carapicuíba

Júlia de Souza Silva – estudante da Etec Carapicuíba

Roberto Sungi – Fotografo AssCom

Jornalista responsável:

Dirce Helena Salles



Registre o prato preparado por você e compartilhe nas redes sociais marcando o Centro Paula Souza!

 /centropaulasouza

 /paulasouzasp

 /centropaulasouzasp

 /@centropaulasouza

Assessoria de Comunicação do Centro Paula Souza

imprensa@cps.sp.gov.br (11) 33243355



