



As **10** Melhores
Receitas
do MasterChef Brasil
para **Você Fazer**
em **Casa**



home
chefs®

Sumário

Introdução	03
O Masterchef	04
As Receitas	05
Risoto de linguiça	06
Filé na manteiga de café, purê de cenoura e batata	06
Salmão ao creme de vinho branco	07
Camarão ao forno com farofa de pão	07
Torta de frango rústica com tempero tailandês	08
Sobrecoxa de frango thai com moyashi e shitake	09
Frango com curry e purê de batata doce	10
Bolinho de arroz e molho de ervas	10
Nhoque de batata com ragu de cordeiro	11
Pizza Caprese	11
5 dicas para cozinhar mais rápido e melhor	12



Introdução

Qual é a sua desculpa para não cozinhar hoje?

Meu nome é Alexandre Amorim. Sou carioca, casado com a Roberta e pai apaixonado do Lucas, que nasceu esse ano. Como profissional de comunicação e marketing, fiz carreira em grandes empresas. Nas horas livres, a culinária se tornou um dos meus grandes hobbies. Por isso, em 2011, fundei o Home Chefs - o primeiro site de kits gastronômicos do Brasil. Com ele cozinhamos muito e ajudamos centenas de “chefs caseiros” de todo o país. Isso tudo em paralelo com minha carreira corporativa. Imagina a correria!

Há alguns anos comecei a encarar um grande inimigo fora da cozinha: **a falta de tempo!** Juntando o trabalho mais o trânsito, a rotina ficou tão corrida que quando chegava em casa me conformava em comer qualquer coisa ou fazia aquela receita de “macarrão com o que tem”... Com o cansaço, comecei a passar mais tempo vendo programas de culinária na televisão do que cozinhando de verdade. Um hábito muito ruim.

Um dia eu decidi mudar essa realidade. Tive uma ideia simples, mas tão poderosa que mudou completamente a minha relação com a cozinha. Criei um método para me ajudar e facilitar a preparação das minhas refeições durante a semana. Com a ajuda desse método eu mudei a minha rotina. Economizei tempo na cozinha, no supermercado e também muito dinheiro com refeições fora de casa, além de me divertir muito.

Contei essa história para alguns amigos e descobri que muita gente tinha os mesmos problemas que eu: falta de tempo, desorganização, aquela preguiça básica de ir pra cozinha.... Então repassei o método e eles também vivenciaram a mesma transformação.

Se esta também for a sua história, lhe convido a acessar o nosso site, onde compartilho esse método, para você mudar sua rotina também e não ter mais desculpas para não cozinhar.

Acesse www.homechefs.com.br

O Masterchef

MasterChef é um programa de competição de culinária criado no Reino Unido, em julho de 1990. Em fevereiro de 2005, o modelo do programa foi atualizado e relançado pela BBC. O novo formato foi exportado em todo o mundo sob o mesmo logotipo MasterChef e agora é produzido em mais de 40 países e vai ao ar em pelo menos 200 territórios.

No Brasil, o MasterChef é exibido pela Rede Bandeirantes. O programa é apresentado pela jornalista Ana Paula Padrão e os jurados são os chefs Henrique Fogaça, Érick Jacquin e Paola Carosella.

A primeira temporada estreou em 2 de setembro de 2014 e terminou no dia de 16 de dezembro do mesmo ano. A vencedora foi Elisa Fernandes, seguida por Helena Manosso em segundo lugar e Luís Lima na terceira posição.

A segunda temporada estreou em 19 de maio de 2015, dessa vez com 18 participantes, dois a mais que a anterior. A vencedora foi Izabel Alvares, seguida por Raul Lemos em segundo lugar e a chinesa Jiang Pu na terceira posição.

A terceira temporada estreou dia 15 de março de 2016, com 21 participantes, três a mais que a edição anterior. O vencedor foi Leonardo Young, seguido por Bruna Chaves em segundo lugar e Raquel Novais na terceira posição.

Fonte: Adaptado da Wikipedia





As Receitas

O MasterChef teve uma grande audiência no Brasil, o que é fácil de explicar pois une uma grande paixão nacional - a culinária - com um ambiente competitivo, participantes carismáticos e jurados polêmicos.

O programa apresenta muitas receitas que não costumamos ver no dia a dia, usando ingredientes que muitas vezes são difíceis de encontrar, mas é possível se arriscar e preparar alguns dos pratos em casa. Por que não?

Afinal, tem tentação maior ao ver o programa do que imaginar que sabor tem todos aqueles pratos maravilhosos? Aquela torta rústica de frango, ou o risoto de linguiça ou até mesmo um filé preparado na manteiga de café?

Por isso, reuni aqui as 10 melhores receitas para fazer em casa, na minha opinião. Os critérios? Bem, os meus foram porque são mais apetitosas, mais práticas ou com ingredientes que não parecem impossíveis de encontrar ou caros demais para o orçamento (**lembrando: na minha humilde opinião!!!**).

**Divirta-se
e bom apetite!**

*Nota de rodapé: *Este eBook representa apenas uma curadoria de receitas feita pelo autor, baseado no conteúdo disponibilizado livremente pelo Grupo Bandeirantes no site oficial do programa MasterChef. É distribuído gratuitamente, sem fins lucrativos ou comerciais, e representa somente a opinião deste autor. As receitas mencionadas aqui são uma reprodução das encontradas no site entretenimento.band.uol.com.br/masterchef.*



Risoto de linguiça

Categoria: Carnes
Participante: Raquel Novais
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

500 ml de vinho branco
 100 g de arroz arbóreo
 70 g de parmesão ralado
 30 g de manteiga
 1 litro de caldo de carne
 1 pimenta dedo de moça
 1 talo de alho poró
 1 ramo de tomilho
 1 linguiça
 1 cebola

Modo de preparo

Primeiro, tire a linguiça da tripa e a refogue na panela, deixando um fundinho. Deglaceie o fundinho com um pouco de vinho branco. Acrescente aproximadamente 15 g de alho-poró, cortado em meia-lua. Deixe o alho-poró murchar e a linguiça dourar. Reserve.

Corte a cebola em brunoise e refogue com arroz arbóreo. Coloque mais um pouco de vinho branco para abrir os poros do arroz. Vá colocando o caldo de carne aos poucos, até o arroz cozinhar. Para finalizar, coloque a linguiça com alho-poró, um pouco de pimenta dedo de moça, um pouquinho de tomilho. Finalize com 70 g de queijo parmesão ralado e 30 g de manteiga.

Filé na manteiga de café, purê de cenoura e batata

Categoria: Carnes
Participante: Bruna Chaves
Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes

1 colher de sopa de manteiga
 150 g de grão de café
 50 g de páprica
 alho em pó a gosto
 150 g de pó de café
 sal a gosto
 pimenta do reino a gosto
 azeite a gosto
 1 cenoura
 2 batatas doce
 1 laranja
 50 g gengibre em pó
 100 g de aspargo
 150 ml de conhaque
 1 lata de creme de leite
 açúcar mascavo a gosto
 ½ xícara de leite
 500 g de filé mignon

Modo de preparo

Coloque a manteiga com o grão de café dentro de um saco a vácuo por volta de 20 minutos para incorporar bem o sabor do café. Na sequência coe e reserve.

Faça uma marinada com páprica, alho em pó, pó de café, sal, pimenta do reino e azeite por 15 minutos.

Corte a batata doce e a cenoura em rodela e leve ao fogo. Acrescente laranja, gengibre e leite até atingir o ponto de purê. Reserve.

Salteie o aspargo na manteiga de café com sal e pimenta.

Sele a carne e flambe no conhaque. Na sequência, leve ao forno para terminar de cozinhar.

Faça um molho com o fundo da panela. Acrescente manteiga, conhaque, creme de leite e açúcar mascavo.



Salmão ao creme de vinho branco

Categoria: Peixes
Participante: Raquel Novais
Tempo de preparo: 1 hora



Ingredientes

1 posta de salmão
2 palmitos de pupunha
Pimenta do reino branca
Manteiga

Ingredientes para o molho

10 pimentas rosas
6 pimentas brancas
2 colheres de sopa de manteiga
150 ml de creme de leite
1 quadrado de 2cm de gengibre
1 xícara de chá de vinho branco
1 ramo de dill
1 dente de alho

Modo de preparo

Misture a manteiga, o creme de leite, o dill, as pimentas, o gengibre, o vinho branco e o alho em uma panela. Deixe reduzir.

Tempere a posta de salmão com sal, pimenta do reino branca e deixe grelhar na manteiga. Primeiro do lado da pele, depois do outro lado.

Corte a pupunha no meio, deixe-a grelhar na manteiga por aproximadamente cinco minutos de cada lado, até ficar bem dourada. Grelhe primeiro o lado mais grosso. Sirva no prato em fatias desiguais.

No prato, coloque a pupunha, sirva o salmão com o molho por cima. Finalize com dill e um pouco de pimenta rosa.

Camarão ao forno com farofa de pão

Categoria: Peixes
Participante: Bruna Chaves
Tempo de preparo: 1 hora



Ingredientes

100 g de queijo parmesão
100 g de manteiga
1 camarão-rosa
1 pão francês
Cebolinha a gosto
Salsinha a gosto
Coentro a gosto
Pimenta a gosto
Tomilho a gosto
Alecrim a gosto
Azeite a gosto
Louro a gosto
Alho a gosto
Sal a gosto
Casquinha de limão

Modo de preparo

Tire a cabeça e as patas do camarão, mantendo as cascas e o rabo. Corte a barriga do camarão até o final (cuidado para não quebrar as cascas) e limpe bem. Tempere com sal, pimenta e azeite.

Triture o pão, toste e reserve. Pique salsinha, cebolinha e um pouco de coentro. Saborize a manteiga com alecrim, tomilho, alho e louro. Misture manteiga e farofa. Tempere com sal e pimenta.

Cubra o camarão com a farofa, queijo parmesão e asse até dourar. Finalize com casquinha de limão.

Torta de frango rústica com tempero tailandês

Categoria: Aves

Participante: Bruna Chaves

Tempo de preparo: 1 hora



Ingredientes para a massa

2 partes de farinha
1 parte de manteiga
Água gelada
Açúcar
Sal

Ingredientes para o recheio

100 g de shiitake
2 peitos de frango
Castanha de caju
Óleo de gergelim
Açúcar mascavo
Molho de peixe
Limão siciliano
Anis estrelado
Gengibre
Páprica
Cebola
Canela
Shoyu
Louro
Chilli
Alho

Modo de preparo

Misture com as mãos a farinha e a manteiga com um pouco de água gelada, sal e uma pitada de açúcar. A massa chegará ao ponto quando ela unir ao ser apertada, mas ela não pode estar muito úmida. Abra um pouco a massa, coloque em um papel filme e a deixe gelar.

Faça uma marinada com shoyu, óleo de gergelim, molho de peixe, gengibre, páprica, chilli, açúcar mascavo, limão siciliano e alho. Corte o frango em fatias e deixe marinar nessa mistura. Faça também um fundo usando a carcaça do peito de frango, louro, canela, anis estrelado e cebola.

Pegue o frango marinado e o doure na frigideira com óleo de gergelim. Coloque o fundo aos poucos e cozinhe até o frango estar quase desmanchando. Acerte os sabores, se necessário. Caramelize uma cebola com azeite e passe o cogumelo shiitake na manteiga, rapidamente.

Para montar a torta, faça uma cestinha com a massa aberta bem fina. Coloque uma camada de cebola caramelizada embaixo, o frango no meio com castanhas de caju e finalize com shiitake por cima. Para uma torta pequena, deixe 15 minutos no forno entre 190° e 200°.

Faça uma manteiga saborizada com shiitake e misture com o restante do fundo. Use para molhar a torta por cima quando retirar ela do forno.





Sobrecoxa de frango thai com moyashi e shitake



Categoria: Aves

Participante: Leonardo Young

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes

300 g de sobrecoxas de frango
100 g de shitake
1 frasco de creme de leite
1 pacote de moyashi
1 cebola
Folhas de coentro
Ciboulette
Manteiga
Pimenta
Alho
Nirá
Sal

Ingredientes para a marinada

Pimenta dedo de moça
Páprica picante
Limão siciliano
Laranja-Bahia
Páprica doce
Gengibre
Pimenta
Azeite
Curry
Sal

Modo de preparo

Desosse a sobrecoxa, corte em tiras e faça uma marinada com bastante especiarias: páprica doce, páprica picante, gengibre, pimenta dedo de moça, azeite, sal, pimenta, curry, laranja-Bahia e limão siciliano. Feche tudo na seladora a vácuo para impregnar essa sobrecoxa com os sabores da marinada. Deixe lá por 15 minutos.

Corte o shitake e o refogue na manteiga com um pouco de água para deixar bem macio e saboroso. Acerte o sal e a pimenta. Salteie o moyashi bem rapidamente, para deixar ele crocante.

Tire a marinada do frango e sele bem as tiras, no fogo alto, com um pouco de manteiga para caramelizar. Reserve. Coloque cebola, alho e o caldo da marinada em uma panela com um pouco mais de pimenta dedo de moça e gengibre. Refogue. Volte o frango para esse molho e finalize com um pouco de leite de coco.

Na montagem, coloque o moyashi por baixo junto com o shitake. Coloque por cima esse frango com curry e adicione um pouco de molho para deixar o prato mais suculento. Finalize com folhas de coentro, nírá (cebolinha japonesa) e ciboulette.



Frango com curry e purê de batata doce

Categoria: Aves

Participante: Equipe Azul

Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes

1 peito de frango
2 dentes de alho amassados
1/2 cebola picada
1 colher (sopa) de curry em pó
2 cenouras médias descascadas
500 ml de leite de coco
150g de vagem
3 batata doces
1 lata de creme de leite
Pimenta do reino moída (a gosto)
Sal (a gosto)

Modo de preparo

Tempere o peito de frango cortado e cozinhe. Separe o osso e reserve o frango.

Pegue o caldo em que o frango foi cozinhado e misture com o osso da galinha, a cenoura, o alho, a cebola, a vagem, o leite de coco e o curry em pó.

Para fazer o purê, cozinhe a batata doce e depois, em um mixer, junte creme de leite, sal e pimenta do reino moída. Triture tudo até ficar uma mistura homogênea.

Bolinho de arroz e molho de ervas

Categoria: Aperitivos

Participante: Raquel Novais

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes para o bolinho de arroz

1 peito de frango
2 dentes de alho
4 colheres (sopa) de molho de tomate
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de arroz branco
1 colher (sopa) de óleo
2 ovos
Pimenta
Salsinha
Alecrim
Tomilho
Sal

Ingredientes para o molho de ervas

1 gema de ovo
1 dente de alho
Pimenta do reino
Salsinha
Tomilho
Alecrim
Azeite

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, cozinhe o peito de frango com duas colheres (sopa) de molho de tomate, alecrim, alho, sal e pimenta, um dente de alho e um pouco de água. Deixe cozinhando até desfiar, mais ou menos cinco minutos após chiar. Reserve.

Faça um arroz refogado com óleo, sal e alho e duas xícaras (chá) de água. Deixe um pouco mais mole do que o normal. Triture o arroz depois de pronto, mas deixe virar uma papa. O ideal é que fique com alguns pedaços.

Desfie o frango. Junte em um bowl o arroz, o frango, tomilho, alecrim e salsinha picada. Coloque os dois ovos, as duas colheres (sopa) de farinha de trigo, duas colheres (sopa) de molho de tomate, sal e pimenta. Misture e faça bolinhas. Frite-as em óleo quente, por imersão.

Para fazer o molho de ervas, bata uma gema de ovo e um dente de alho com salsinha, tomilho, alecrim, azeite, sal, pimenta do reino em um mixer. Sirva ao lado dos bolinhos.



Nhoque de batata com ragu de cordeiro



Categoria: Massas
Participante: Jiang Pu
Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes

300 g de paleta de cordeiro
100 g cenoura ralada
2 gemas
2 batatas
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de cebola picada
3 dentes de alho
1 talo de salsão picado
1 tomate picado em cubos
1/2 copo de vinho branco
Pimenta do reino (a gosto)
Alecrim (a gosto)
Sal (a gosto)

Modo de preparo

Pegue a paleta de cordeiro e refogue com os dentes de alho, a cebola picada, o salsão picado e o tomate em cubos pequenos. Depois, junte a carne com meio copo de vinho branco.

Pegue a pimenta do reino moída, alecrim e junte com um copo de água e a carne refogada. Cozinhe em panela de pressão. Retire a carne e desfie. Junte a cenoura ralada ao molho restante. Cozinhe por mais cinco minutos e sirva.

Cozinhe ou asse duas batatas. Bata elas no mix até virar um purê. Quando esfriar, junte duas gemas, sal, pimenta do reino e três colheres de farinha de trigo.

Use o saco de confeiteiro para cortar essa mistura em pedaços menores. Coloque em água quente. Quando a massa flutuar na água, retire da panela e sirva com molho.

Pizza Caprese

Categoria: Massas
Participante: Equipe vermelha
Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes da massa

6 xícaras de chá de farinha de trigo
2 colheres de sopa de fermento biológico seco
2 colheres de chá de açúcar
2 colheres de chá de sal
2 e 1/2 xícaras de chá de água morna
1/4 xícara de chá de azeite

Modo de preparo da massa

Dissolva o fermento na água morna. Na sequência, junte o óleo, o sal e o açúcar. Adicione a farinha e misture até formar uma massa homogênea. Deixe a massa descansar por 40 minutos. Depois, estique as pizzas e coloque os recheios.



Ingredientes da pizza caprese

150 g de mussarela
8 fatias de tomate caqui
8 folhas de manjeriço
8 fatias grossas de mussarela de búfala no soro
80 ml de pesto de azeitonas pretas

Modo de preparo

Corte os tomates e retire as sementes. Despedace os tomates e reserve. Junte o alho e acrescente o orégano.

Abra a massa, coloque o molho de tomate, acrescente a mussarela e leve ao forno. Antes de servir, adicione tomate-caqui, manjeriço, mussarela de búfala e pesto de azeitona.

5

Dicas para cozinhar mais rápido e melhor

1

Defina a receita que você vai preparar com antecedência, dessa forma você consegue verificar se tem todos os ingredientes em casa e realizar qualquer manipulação prévia que possa ser necessária.

2

Separe todos os ingredientes e coloque sobre a bancada ou mesa onde vai cozinhar antes de começar o preparo. Você não só vai ganhar tempo, mas isso também evita que você esqueça algum ingrediente enquanto prepara a receita.

3

Leia bem a receita e tenha certeza que entendeu todos os passos antes de começar. Verifique se não está faltando nenhuma informação importante que possa lhe confundir bem no meio da preparação.

4

Se a receita incluir verduras ou legumes picados (no caso das salgadas, geralmente inclui, pelo menos uma cebola...), pique e fatie tudo antes e separe, deixando tudo pronto para juntar na receita no momento certo.

5

Mantenha suas facas afiadas. Isso faz toda a diferença na velocidade e qualidade do preparo na cozinha. Se não souber afiar, leve as facas principais a um amolador ao menos uma vez por mês.

6

Dica Bônus:

A receita é uma referência, um guia, não necessariamente uma regra absoluta. Se não gostar de algum ingrediente, não se sinta culpado de substituir por outro semelhante que goste mais. Dê o seu toque pessoal, afinal, em casa, você é o seu próprio chef!

The image features a light-colored wooden table with horizontal grain. In the center, the 'home chefs' logo is written in a red, cursive script, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of 'chefs'. Two red and white checkered napkins are folded into triangles, one on the left and one on the right. In the bottom right corner, a silver fork and knife are placed, with the fork's tines pointing upwards and the knife's blade pointing to the right.

home
chefs®

www.homechefs.com.br