

**AS MELHORES  
RECEITAS DO**



**MasterChef**  
**BRASIL**

**MAIS DE 100 PRATOS GANHADORES  
OU DESTAQUES DO PROGRAMA,  
AGORA EXPLICADOS PASSO A PASSO**





maia

AS MELHORES  
RECEITAS DO



MasterChef  
BRASIL

MAIS DE 100 PRATOS GANHADORES  
OU DESTAQUES DO PROGRAMA,  
AGORA EXPLICADOS PASSO A PASSO

## Sumário

Prefácio	7
Entradas e petiscos	8
Receitas vegetarianas e veganas	36
Massas	58
Receitas com arroz	84
Peixes e frutos do mar	116
Aves	154
Carnes	182
Sobremesas	226
Glossário	260
Índice por receitas	268



RECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.





TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

# ENTRADAS E PETISCOS

---

Em um almoço ou jantar, a entrada dá início ao bom papo, já os petiscos podem ser os pratos principais de uma reunião. O importante é que eles sejam variados e tentadores como essa coxinha de mandioquinha, o guioza, a sopa de cogumelos e o poke.



Coxinha de mandioquinha.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA. [Receta na próxima página.](#)

# Coxinha de mandioquinha

Tempo de preparo 1 hora e 15 minutos | Rendimento 6 unidades

## INGREDIENTES

### Para o recheio

1 peito de frango  
½ cebola branca  
3 dentes de alho  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 fio de azeite  
1 tomate italiano picado  
Páprica doce a gosto  
Ciboulette a gosto  
Salsinha a gosto  
Curry a gosto  
1 colher (sopa) de requeijão  
Pimenta-do-reino moída na hora a gosto  
Sal a gosto

### Para a massa

4 mandioquinhas grandes  
1 litro de água  
1 colher (chá) de sal  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 kg de farinha de trigo  
2 ovos  
100 g de farinha panko  
3 litros de óleo de soja

### Para o molho

1 pimenta dedo-de-moça  
½ limão-siciliano  
Salsinha a gosto  
Folhas de manjeriço a gosto  
Azeite

## PREPARO

### Recheio

Cozinhe o peito de frango na panela de pressão com água e sal. Desfie e reserve.

Refogue a cebola e o alho picados numa panela com a manteiga, o azeite, o tomate picadinho, a páprica doce, a ciboulette, a salsinha e o curry. Junte o frango desfiado e misture. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Acrescente o requeijão e misture.

### Massa

Cozinhe a mandioquinha descascada na panela de pressão com a água e o sal. Escorra e reserve o líquido; esprema ou passe a mandioquinha por uma peneira. Coloque a água do cozimento em uma panela, em fogo baixo. Junte a manteiga e a mandioquinha espremida. Adicione a farinha aos poucos, mexendo até a massa cozinhar, ficar homogênea e soltar do fundo da panela.

Depois de fria, coloque na palma da mão uma porção de massa, abra um pouco e recheie com o frango desfiado. Feche a coxinha com a ponta dos dedos e, em seguida, passe nos ovos batidos e empane com a farinha panko. Repita a operação até acabar a massa e o recheio.

Frite em óleo de soja quente até dourar.



## Molho

Misture a pimenta dedo-de-moça sem sementes e picada fina com o caldo do limão-siciliano, a salsinha, o manjericão e o azeite.

Sirva quente, com o molho à parte.

\*\*\*

MARCELY GUEDES GUIMARÃES - 7ª TEMPORADA - 2020

# Torta sablée de bacalhau

Tempo de preparo 1 hora e 15 minutos | Rendimento 3 porções

## INGREDIENTES

### Para a massa

150 g de farinha de trigo

120 g de manteiga

1 ovo

1 pitada de sal

1 pitada de açúcar

### Para o recheio

3 dentes de alho picados

1 cebola picada finamente

Azeite

½ alho-poró picado

1 xícara (chá) de milho cozido

Azeitonas picadas

1 xícara (chá) de palmito picado

Salsinha a gosto

Cebolinha a gosto

1 xícara (chá) de creme de leite

3 postas de bacalhau dessalgado desfiado

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Sal a gosto

## PREPARO

### Massa

Em um recipiente, misture todos os ingredientes da massa com as mãos. Quando estiver homogênea, modele uma bola, embrulhe com filme plástico e deixe descansar na geladeira por aproximadamente 15 minutos.

### Recheio

Em uma panela, frite o alho e a cebola no azeite. Em seguida, adicione o alho-poró, o milho, as azeitonas, o palmito, a salsinha, a cebolinha e o creme de leite. Deixe cozinhar por 10 minutos. Acrescente o bacalhau e ajuste o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

Abra a massa em uma forma pequena untada, adicione o recheio e leve ao forno a 200 °C para assar por aproximadamente 20 minutos, até dourar.

