

Cozinha Sustentável da Sodexo



sodexo^{*}

SUMÁRIO

Introdução



Maria Elza da Conceição

Escondidinho de Lentilha



Jailson Santos de Jesus

Lasanha de Banana com Espinafre



Roseli Soares de Oliveira

Torta de Grão de Bico



Robson Carlos da Silva

Xadrez de Casca de Banana



John Oliveira

Escondidinho de Cuscuz com Lentilha e Espinafre



Elicarlos da Silva Nascimento

Charutinho de Acelga



Alverino Soares

Torta de Lentilha com Casca de Banana



Reinaldo Paulino

Moqueca de Banana com Soja Crocante

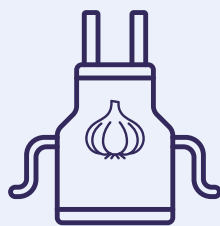


Maria Nilza Rodrigues Sena

Barca de Banana da Terra







Estamos animados em apresentar os vencedores do **Prêmio Estrela Gourmet**, que reconhece chefs e cozinheiros Sodexo.



SUMÁRIO





No último ano, experimentamos muitas delícias à base de plantas, em sintonia com a alta demanda por uma alimentação mais equilibrada e sustentável.

Os chefs e cozinheiros demonstraram seu conhecimento e sua paixão pela comida, acumulando estrelas a cada criação de uma nova receita saborosa.

Fechamos a edição do Prêmio Estrela Gourmet com chefs no pódio e, hoje, você conhecerá as principais receitas e as histórias dos ganhadores.



Maria Elza da Conceição

De auxiliar de cozinha para cozinheira, Maria Elza, que tem 38 anos, está há seis anos na Sodexo e serve 600 refeições diárias no restaurante Sodexo em que trabalha. Curiosa e interessada em conhecer coisas novas, a sua participação no Prêmio Estrela Gourmet foi movida pela vontade de aprender e evoluir.



Segmento
Corporativo



81 estrelas



Prato:
**Escondidinho
de Lentilha**



Rendimento
para 6 porções



SUMÁRIO



Ingredientes

 200g de lentilha	 10g de pimenta de cheiro
 200g de tomate	 20g de cebolinha
 200g de cebola	 600g de batata inglesa
 15g de sal	 Óleo ou azeite de oliva
 15g de alho	

Modo de preparo

- Selecione, lave e sanitize o tomate, a pimentade cheiro e a cebolinha.
- Cozinhe a lentilha por aproximadamente 25 minutos, até que fique no ponto “al dente”.
- Cozinhe a batata por aproximadamente 20 minutos, até o ponto de purê.
- Pique a cebola e o tomate em cubos de 0,5cm (brunoise); no caso da pimenta de cheiro, lembre-se de descartar as sementes, cortando-a em tiras finas (chiffonade), assim como a cebolinha.
- Para o refogado, coloque em uma panela um fio de óleo ou azeite e doure a cebola.
- Em seguida, doure o alho, depois acrescente a lentilha e finalize com o tomate e a pimenta de cheiro.
- Não se esqueça de experimentar para acertar o sal.
- Para a montagem individual, opte por cumbucas.
- Coloque na base o refogado de lentilha, deixando espaço para cobrir com o purê de batata.
- Finalize com cebolinha picada no momento de servir.

Jailson Santos de Jesus

Jailson possui 43 anos de idade e 21 anos de carreira, sendo que na Sodexo está há 20 anos. Sendo muito curioso e movido pelo aprendizado, participou do Prêmio Estrela Gourmet pois acredita ser um momento de muita troca de experiências.



Segmento
Corporativo



15 estrelas



Prato:
**Lasanha de Banana
com Espinafre**



Rendimento
para 6 porções



SUMÁRIO



Ingredientes

 300g de espinafre	 100g de cebola
 500g de abóbora	 10g de sal
 700g de banana da terra	 20g de manjeriçã
 300g de casca de banana	 20g de salsinha
 200g de alho	 10g de gergelim

Modo de preparo

- Selecione, lave e sanitize o espinafre, a casca da banana, a abóbora, o tomate, a salsinha e o manjeriçã.
- Fatie a banana da terra, tempere com uma pitada de sal e refogue por 5 minutos.
- Para preparar o recheio, faça um refogado com a cebola e o alho até que fiquem levemente dourados. Então, acrescente o espinafre e o tomate cortado em cubos de 0,5 cm (brunoise).
- Para o preparo da abóbora, corte em cubos de 3cm e cozinhe até o ponto de purê.
- Faça um creme de abóbora, liquidifique e ajuste o sal.
- Para a montagem, faça camadas iniciando pelo molho (creme de abóbora).
- Em seguida, acrescente a casca da banana refogada, a banana fatiada e o recheio.
- Repita o processo até formar três camadas.
- Leve ao forno para gratinar por 7 minutos a 220°C.
- Para finalizar, use gergelim e folhas de manjeriçã.

Roseli Soares de Oliveira

Roseli tem 52 anos e mora em Carazinho, no Rio Grande do Sul. Trabalha como cozinheira há 15 anos e, na Sodexo, desde 2022. Na premiação, ela se destacou pela dedicação à arte de cozinhar, tendo alcançado, inclusive, uma merecida promoção.



Segmento
Corporativo



10 estrelas



Prato:
**Torta de
Grão de Bico**



Rendimento
para 6 porções



SUMÁRIO



Ingredientes


 200g de grão de bico

 50g de cebola

 500g de aipim

 20g de salsa e talos

 200g de cenoura

 10g de sal

 200g de abobrinha

 30g de óleo

 100g de alho poró

Modo de preparo

- Escolha o grão de bico e, depois, cozinhe a seleção até que fiquem bem macios, o que irá levar em torno de 45 minutos.
- Corte o aipim em cubos de aproximadamente 3cm e leve para cozinhar por 25 minutos em imersão. Uma dica: coloque uma pitada de sal na água.
- Bata o grão de bico e a mandioca no liquidificador separadamente até formar uma massa.
- Assim que tiver a mistura feita é importante corrigir o sal.

Recheio:

- O primeiro passo é refogar a cebola em uma panela com um fio de óleo até que ela doure.
- Em seguida, coloque a cenoura ralada, depois a abobrinha, o alho poró e a salsa picada, utilizando inclusive os talos.
- Ajuste o sal.

Finalização:

- Unte uma assadeira com óleo e adicione a massa.
- Adicione o recheio e cubra com o restante da massa.
- Coloque parte do alho poró em cima e leve ao forno de 10 a 15 minutos a 180°C ou até que doure.

Robson Carlos da Silva

Robson é um colaborador de longa data da Sodexo, tendo uma trajetória na companhia que já passa de 30 anos. No auge de seus 57 anos, é extremamente dedicado e cozinha para servir, em média, 500 refeições diárias.



Segmento
Corporativo



65 estrelas



Prato:
**Xadrez de Casca
de Banana**











Rendimento
para 6 porções



SUMÁRIO



Ingredientes

	300g de casca de banana		25g de alho
	200g de tomate		25ml de shoyo
	200g de pimentão		20g de óleo
	200g de cebola		300g de lentilha

Modo de preparo

- Selecione, lave e sanitize as cascas da banana e corte em tiras finas no sentido contrário da fibra.
- Faça um refogado para servir de base. Para isso, use a cebola e o alho e uma panela untada com óleo de soja.
- Assim que o refogado dourar, acrescente as tirinhas da casca de banana e deixe apurar em fogo baixo.
- Adicione o shoyu na preparação.
- Utilize a técnica do “pinga frita”: adicione água aos poucos, até que a fibra fique macia.
- Adicione a lentilha pré-cozida no ponto “al dente” ao refogado e deixe apurar por alguns minutos.
- Finalize com o tomate e o pimentão em cubos de 5cm nos 5 minutos finais para não desmanchar e assim manter a textura.
- Para servir, capriche na decoração com ervas frescas.

John Oliveira

John Oliveira tem experiência de mais de cinco anos como cozinheiro líder e chegou para somar aos talentos da Sodexo há pouco mais de um ano. Entre todas as receitas que criou, trouxe as culturas nordestina e italiana para seus pratos.



Segmento
Corporativo



40 estrelas



Prato:
**Escondidinho
de Cuscuz com
Lentilha e Espinafre**



Rendimento
para 6 porções



SUMÁRIO



Ingredientes

 500g de massa para cuscuz flocão	 100g de cebola
 300g de lentilha	 20g de rabanete
 300g de brócolis	 30g de açúcar cristal
 50g de casca de cenoura	 30g de azeite extravirgem
 50g de casca de abóbora	 100g de cebola em pétalas
 200g de espinafre	

Modo de preparo

- Hidrate a massa de cuscuz com água.
- Cozinhe a massa por 30 minutos no vapor ou refogue em fogo baixo, mexendo constantemente para não grudar no fundo da panela por 15 minutos.
- Adicione água aos poucos com o objetivo de formar uma massa homogênea.
- Adicione a casca da cenoura e da abóbora e deixe apurar por 5 minutos.
- Em seguida, coloque o brócolis pré-cozido e picado.
- Refogue a cebola picada no azeite. Assim que dourar, adicione o espinafre e a lentilha pré-cozida no ponto “al dente”.
- Para a montagem, faça uma base de cuscuz, adicione o refogado e cubra com mais uma camada de cuscuz.
- Refogue a cebola cortada em pétalas no azeite e, em seguida, adicione o açúcar para caramelizar.
- Finalize com rabanete laminado e as pétalas de cebola.

Elicarlos da Silva Nascimento

Ainda que tenha apenas 31 anos, Elicarlos já acumula 12 anos de carreira, sendo quatro deles como parte da equipe Sodexo. Atualmente, é chef de cozinha em um cliente do interior de São Paulo e se engajou no prêmio para valorizar pratos vegetarianos e à base de plantas que estão diariamente no cardápio que prepara.



Segmento
Corporativo



30 estrelas



Prato:
**Charutinho
de Acelga**



Rendimento
para 6 porções



SUMÁRIO



Ingredientes

	200g de acelga		200g de lentilha
	200g de tomate		20g de alho
	200g de cebola		100g de molho de tomate
	500g de batata doce		
	15g de sal		
	10g de cheiro verde		

Modo de preparo

- Higienize a acelga, separe as folhas e faça uma cocção rápida (branqueamento) por imersão ou vapor por 2 minutos até ficarem maleáveis.
- Armazene a acelga em refrigeração para seguir com os outros preparos.
- Cozinhe a batata doce com casca até ficarem bem macias. Depois, amasse até ficar com consistência de purê.
- Cozinhe também a lentilha normalmente e junte ao purê de batata doce.
- Em uma panela, faça um refogado com o alho, a cebola, o tomate e o cheiro verde. Quando estiver dourado, junte ao purê de batata doce e tempere com sal a gosto.
- Com a folha da acelga fria, faça charutos utilizando o purê de batata doce com lentilha como recheio e distribua em uma assadeira untada com um fio de óleo de soja.
- Prepare o molho de tomate e regue cobrindo os charutos de acelga.
- Leve ao forno a 180 graus por 10 minutos.

Alverino Soares

Alverino tem 37 anos de idade e 13 anos de carreira. Faz parte do time Sodexo desde 2018, quando começou como confeitiro no segmento Saúde. Desde 2021 no segmento Escolas e Universidades, o agora chef de cozinha prepara cerca de 400 refeições e 600 lanches diariamente. A inspiração para o prato vencedor foi um dos alunos da escola em que a Sodexo atende, que, por ser vegano, sempre pede algo diferente e desafia o nosso chef a criar receita à base de plantas.



Segmento
**Escolas e
Universidades**



30 estrelas



Prato:
**Torta de Lentilha com
Casca de Banana**













Rendimento
para 6 porções



SUMÁRIO



Ingredientes

	500g de batata doce		30ml de óleo de soja
	200g de farinha de arroz		20g de alho
	100g de tomate		300g de casca de banana
	100g de cebola		200g de lentilha
	30g de cheiro verde		10g de sal

Modo de preparo

- Selecione, lave e sanitize a batata doce, a casca de banana, o tomate, a cebola e o tempero verde.
- Deixe a lentilha de molho por 12 horas, em refrigeração.
- Corte os tomates e a cebola em brunoise (cubos pequenos).
- Pique o alho e o tempero verde.
- Corte a casca de banana em julienne (tiras finas).
- Cozinhe a batata doce para fazer um purê e reserve 1/3 para adicionar aos legumes refogados.
- Misture o purê de batata doce com a farinha de arroz até formar uma massa que solte das mãos.
- Abra a massa em um refratário.
- Refogue todos os temperos: alho, cebola e tomate. Depois de estarem dourados, junte a casca de banana e cozinhe até que a fibra fique macia.
- Adicione a lentilha pré-cozida “al dente” e deixe no fogo baixo por 5 minutos.
- Depois, pegue a batata reservada e misture ao refogado.
- Transfira o recheio para a massa aberta no refratário e leve para assar por 15 minutos a 180°C.

Reinaldo Paulino

Reinaldo tem 53 anos de idade e 20 anos de experiência profissional. O chef de cozinha acredita no potencial das receitas à base de plantas, um tema em que tem se dedicado desde que ingressou para o time Sodexo, há pouco mais de dois anos.



Segmento
**Energia e
Recursos**



10 estrelas












Prato:
**Moqueca de Banana
com Soja Crocante**



Rendimento
para 6 porções



Ingredientes

	1kg de banana Prata/ Terra/ D'água/ com casca		100g de pimentão vermelho
	100g de soja em grão		100g de pimentão amarelo
	10g de sal		100g de pimentão verde
	20g de coentro		100g de tomate
	100g de molho de tomate		30ml de azeite de oliva
	100g de cebola roxa		30ml de azeite de dendê
	20g de alho		200ml de leite de coco

Modo de preparo

- Coloque a soja em grão em uma panela para cozinhar até que fique macia, este processo leva em média 40 minutos.
- Após o cozimento, distribua a soja cozida em uma forma e leve ao forno para dar crocância. Programe a temperatura para 200°C, por 15 minutos.
- Em outra panela, aqueça o azeite de dendê e o azeite de oliva. Mantenha em fogo médio e inicie o refogado da cebola cortada em cubos de 0,5cm (brunoise) até que fiquem translúcidas.
- Adicione o alho triturado e o coentro picado.
- Corte a casca da banana em tiras finas (julienne) no sentido contrário da fibra e adicione ao refogado.
- Cozinhe até que fique “al dente”.
- Adicione os pimentões cortados em rodela e por fim os tomates, também em rodela.
- Acrescente o molho de tomate e deixe apurar por 10 minutos.
- Corrija o sal e a pimenta a gosto (opcional).
- Acrescente a banana da terra cortada na diagonal com espessura de aproximadamente 0,5 cm (chanfrada), o grão de soja torrado e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- Para finalizar adicione o leite de coco e desligue o fogo, aguarde por 3 minutos.
- Utilize algumas folhas de coentro e um fio de azeite de oliva no momento de servir.

Maria Nilza Rodrigues Sena

Com 60 anos, Maria Nilza soma 30 anos de carreira. Movida por desafios, resolveu participar do Prêmio Estrela Gourmet pelo fato de sua gerente ser vegetariana. Desta forma, pensaram juntas em receitas à base de plantas.



Segmento
Corporativo



60 estrelas



Prato:
Barca de Banana da Terra



Rendimento
para 6 porções



SUMÁRIO



Ingredientes

	1kg de banana da terra		200g de alho-poró
	200g de proteína de soja texturizada		5g de páprica
	180g de espinafre		10g de sal
	100g cebola		5g de orégano
	10g de louro		200g de casca de banana da terra
	30g de cheiro verde		300g de inhame
	50g de óleo composto		50g de limão taiti
	20g de alho		

Modo de preparo

- Coloque a proteína de soja em um recipiente e acrescente água filtrada. Na sequência, deixe hidratar por 15 minutos.
- Higienize as bananas da terra, removendo toda a sujeira da casca. Em seguida, descasque e coloque as cascas de molho em uma solução de água filtrada e vinagre para evitar que escureçam.
- Higienize e sanitize o espinafre, as cebolas, o cheiro verde, o alho-poró e os limões.
- Lave e descasque os inhames, depois corte-os em cubos e coloque para cozinhar até que fiquem macios.
- Em seguida, bata no liquidificador o inhame com um pouco de água filtrada, o suco do limão espremido, sal, um dente de alho e coloque o óleo composto em fio até dar o ponto de “requeijão”.
- Coloque em um recipiente e leve à geladeira.

- Inicie o preparo cortando o alho bem fininho. Em seguida, frite-o em óleo até que fique dourado. Então, reserve.
- Coloque a proteína de soja em um recipiente e acrescente água filtrada. Na sequência, deixe hidratar por 15 minutos.
- Higienize as bananas da terra, removendo toda a sujeira da casca. Em seguida, descasque e coloque as cascas de molho em uma solução de água filtrada e vinagre para evitar que escureçam.
- Higienize e sanitize o espinafre, as cebolas, o cheiro verde, o alho-poró e os limões.
- Lave e descasque os inhames, depois corte-os em cubos e coloque para cozinhar até que fiquem macios.
- Em seguida, bata no liquidificador o inhame com um pouco de água filtrada, o suco do limão espremido, sal, um dente de alho e coloque o óleo composto em fio até dar o ponto de “requeijão”.
- Coloque em um recipiente e leve à geladeira.
- Inicie o preparo cortando o alho bem fininho. Em seguida, frite-o em óleo até que fique dourado. Então, reserve.



Na Sodexo, o talento culinário é celebrado!



SODEXO



@SODEXOSERVICOS



@SODEXOSERVICOS



@SODEXOBRASIL



sodexo^{*}

