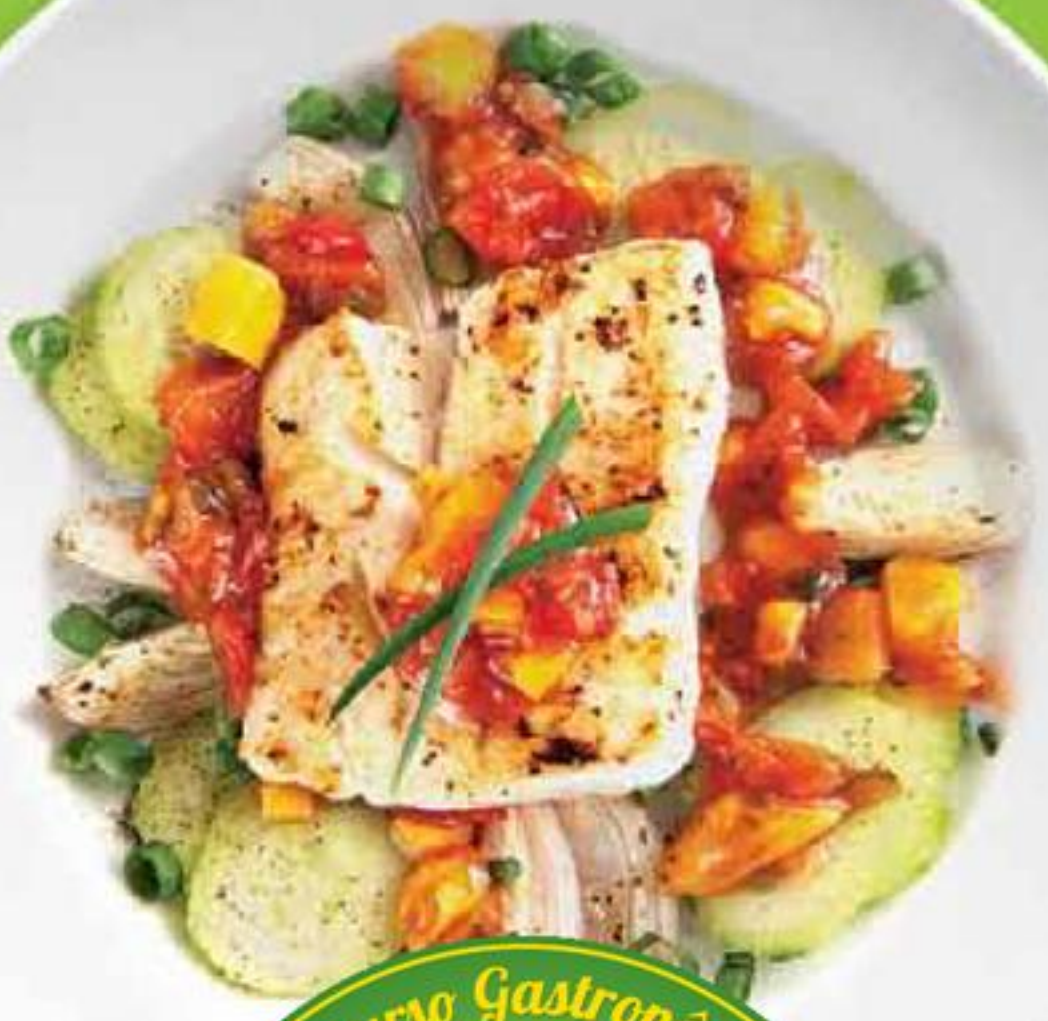
Receitas Brasileiras de Bacalhau

As melhores receitas do Concurso Bacalhau à Brasileira



Concurso Gastronómico

Bacalhau à Brasileira

verdemar

verdemar
SUPERMERCADO & PADARIA

Este livreto é uma seleção das 10 melhores receitas que participaram do Concurso Gastronômico Bacalhau à Brasileira Verdemar.

Além disso, é uma forma muito especial de premiar o dom que cada brasileiro tem de dar nova cara a tudo.

Aqui dentro você encontrará pratos criativos e que possuem um toque bem verde e amarelo.

Aproveite cada página e bom apetite!

Índice

Abobrinha Menina Brasileira com Bacalhau e Angu
Nely Ferreira Januario ***01***

Bacalhau na Folha de Bananeira
Cristina Guedes de Mendonça ***02***

Bacalhau Mar e Montanhas de Minas
Paula Cardoso ***03***

Bambá Luso Brasileiro
Edelways Campos de Faria ***04***

Bacalhau Caipira
Ivan Coelho Maciel ***05***

Feijão Tropeiro de Bacalhau
Maria Helena Peres Machado Coelho ***06***

Moqueca de Bacalhau com Creme de Baroa e Pirão de Siri com Coco
Mara Fassy ***07***

Montadito de Bacalhau à Brasileira
Mariana Villani ***08***

Bacalhau Confit sobre Pétalas de Cebola com Involtini de Couve e Purê de Mandioca
Cris Almada ***09***

Bacalhau Confitado com Cobertura de Chutney de Banana e Crosta de Migas
Dilu Bartolomeo Villela ***10***

**As unidades de medidas das receitas não estão padronizadas (peso e volume), pois foram reproduzidas na forma da inscrição de cada candidato ao concurso.*

Abobrinha Menina Brasileira com Bacalhau e Angu

Nely Ferreira Januario

"É uma receita tradicional do interior de Minas, da cidade de Guaraciaba (Zona da Mata). Tenho 80 anos e desde menina essa receita já fazia parte dos almoços festivos na fazenda onde eu morava."

Ingredientes

Para o bacalhau:

1 Kg de abobrinha menina brasileira
1/2 Kg de bacalhau
Azeite
Pimenta biquinho
Cebolinha
Tempero caseiro (alho e sal a gosto)
5 dentes de alho (fatiado)

Para o angu:

2 copos (tipo americano) de fubá de moinho d´agua
1 L de água

Modo de Preparo

Para retirar o sal do bacalhau, deixar de molho na geladeira por um dia, trocando a água duas vezes ao dia. Apos retirar o sal, desfiar em lascas.

Lavar as abobrinhas menina brasileira e bater com a faca em lascas finas (não usar o miolo, somente a superfície, a casca).

Fritar o alho fatiado em azeite até que fique dourado, refogar o bacalhau, colocar a abobrinha e misturar. Verificar o tempero e, caso ache necessário, colocar o tempero caseiro (alho e sal). Salpicar cheiro verde (cebolinha picadinha) e acrescentar duas colheres rasas de pimenta biquinho e tirar do fogo.

Angu: Levar a água ao fogo e deixar ferver, dissolver cada copo de fubá em um pouco de água e despejar na panela, mexer ate engrossar, baixar o fogo e deixar cozinhar por 20 minutos e mexer de vez em quando, no fogo brando.

Servir o bacalhau com o angu e o arroz branco.

Rendimento: *8 porções.*

Bacalhau na Folha de Bananeira

Cristina Guedes de Mendonça

"Essa receita é brasileiríssima porque incorpora ao preparo do bacalhau elementos tradicionalmente brasileiros, como banana da terra, folhas de bananeira e cachaça, além de elementos comuns à culinária nacional como leite de coco e pimenta biquinho."

Ingredientes

24 pedaços de filé de bacalhau dessalgado de 8x6 cm
3 copos de arroz
Duas garrafinhas de leite de coco e água qsp (quantidade suficiente para...)
6 bananas da terra cortadas em três de comprido (vertical) e em duas, na metade (horizontal)
½ copo de boa cachaça envelhecida (amarelinha)
Uma xícara (chá) de açúcar mascavo
4 cravos e uma pitada de canela em pó
Uma garrafa de vinho branco seco
Quanto baste de azeite, sal (se necessário) e pimenta da Jamaica
5 cebolas cortadas em rodelas e 1 dente de alho picadinho
4 pimentões, 2 vermelhos e 2 amarelos, cortados em tiras
15 pimentas biquinho
24 quadrados de folhas de bananeira, lavadas e ferventadas ligeiramente

Modo de Preparo

Bacalhau: *Temperar o bacalhau com sal (caso seja salgado não é necessário) e pimenta da Jamaica. Refogar a cebola no azeite até ficar transparente e reservar. Refogar os pimentões em azeite e reservar. Refogar de leve as pimentas biquinho e reservar. Grelhar os filés de bacalhau no azeite até dourar e reservar.*
Manter cada refogada separada da outra, pode ser na mesma panela, mas sem os ingredientes se misturarem, por enquanto).
Banana da terra: *Na borra onde grelhou os filés, deglaçar com a cachaça, desmanchar o açúcar e pôr as bananas para amolecer um pouco. Temperar com 4 cravos e um pouco de canela em pó. Retirar as bananas e reservar a calda.*
Arroz: *Refogar o arroz no azeite com sal e alho. Fritar um pouco e colocar o leite de coco e a mesma quantidade de água. Colocar a calda da banana reservada e deixar cozinhar, pingando água quando necessário. Acertar o sal.*
Montagem final: *Em dois tabuleiros, colocar a cebola, a pimenta biquinho e pimentão, reservando um pouco para a montagem. Colocar metade da garrafa de vinho em cada tabuleiro, fazendo a "cama".*
Em cada pedaço de folha de bananeira colocar: arroz, um pouco de cebola e de pimentão, um filé de bacalhau e um pedaço de banana. Enrolar e prender com palitos de dente fazendo uma trouxinha fechada. Colocar as trouxinhas na "cama" e levar ao forno até o vinho ferver. Sirva o arroz que sobrar com o restante da banana em uma tigela.

Rendimento: *8 porções.*

Bacalhau Mar e Montanhas de Minas

Paula Cardoso

"Mais que brasileira, esta receita é mineira, pois utiliza alguns de nossos ingredientes regionais, principalmente o quiabo, o jiló, nossos queijos e nossa deliciosa pimenta Cambuci."

Ingredientes
Para o purê de queijo:
400 g de batata
100 g de queijo minas padrão
100 g de queijo coalho
100 g de creme de leite fresco
Crosta:
2 lombos de bacalhau dessalgado de mais ou menos 300 g cada
100 g de farinha panko
100 g de castanha-do-pará
500 ml de azeite de oliva
2 dentes de alho
1 ramo de alecrim
Molho:
200 ml de molho roti
2 pimentas cambuci
Chips de quiabo e jiló:
2 quiabos
1 jiló
500 ml de óleo de girassol

Modo de Preparo
Para o purê de queijo: *assar a batata com casca até que fique macia, retirar casca e amassar a batata, ralar os queijos em uma panela, adicionar os queijos e o creme de leite, cozinhar até que os queijos derretam. Reservar.*
Para o bacalhau em crosta: *triturar a castanha-do-pará e adicionar a farinha panko, temperar com sal e pimenta do reino a gosto. Em uma travessa, dispor o bacalhau e cobrir com azeite até a metade do bacalhau, colocar no azeite 1 ramo de alecrim e 2 dentes de alho amassados. Dispor em cima do azeite a farinha panko e a castanha-do-pará, levar ao forno a 180ºC até dourar. Reservar.*
Para o molho: *retirar as sementes da pimenta cambuci, cortar de modo irregular e adicionar ao molho para aromatizar. Deixar ferver por 10 minutos, coar e reservar.*
Para os chips de quiabo e jiló: *com a ajuda de uma mandolina, fatiar finamente o quiabo e o jiló e fritar em óleo quente até que fiquem dourados e crocantes.*
Montagem: *dispor no centro do prato o purê, colocar o bacalhau em crosta e decorar com o molho de cambuci e os chips de quiabo e jiló.*

Rendimento*: 2 porções.*

Bambá Luso Brasileiro

Edelways Campos de Faria

"Para os brasileiros o bambá de couve faz parte da tradição e o queijo canastra compõe toda boa mesa mineira."

Ingredientes

6 colheres de azeite Verdemar extra virgem
1 alho amassado
1/2 cebola picadinha
1/4 pimentão em tirinhas
Pimenta biquinho a gosto
10 azeitonas verdes em rodelas
10 azeitonas pretas em rodelas
200 g de bacalhau desfiado macro
3 colheres de água
Sal a gosto
1/2 L de água (aproveitar o líquido do refogado de bacalhau)
1 tablete de caldo (galinha ou legumes)
3 colheres de fubá
Couve rasgada em pedaços pequenos a gosto
2 colheres de manteiga
100 g de queijo canastra
Salsa desidratada para enfeitar
Para acompanhar: pão ciabatta de queijo gruyère. Vinho tinto.

Modo de Preparo

Refogado de bacalhau:

Aquecer o azeite e refogar o alho, a cebola e o pimentão. Juntar as azeitonas pretas e verdes, a pimenta biquinho e o bacalhau desfiado amassado com 3 colheres de água. Depois de cozido o bacalhau, juntar os tomates. Corrigir o sal, escorrer o líquido e reservar.

Bambá de couve:

Ferver 1/2 L de água (aproveitar o líquido do refogado de bacalhau) com o tablete de caldo, acrescentar 3 colheres de fubá. Depois de cozido, juntar a couve rasgada em pedaços pequenos, refogados na manteiga, a gosto. Corrigir o sal.

Montar o prato:

Em um prato fundo, dispor o bambá de couve, queijo canastra ralado grosso e o refogado de bacalhau. Salpicar salsa desidratada para enfeitar.
Servir com vinho tinto e pão ciabatta de queijo gruyère.

Rendimento: *2 porções.*

Bacalhau Caipira

Ivan Coelho Maciel

"Combina ingredientes adotados pela culinária brasileira com a ousadia e alegria típica do povo do interior mineiro, que mistura cores e sabores."

Ingredientes

400 g de bacalhau dessalgado e desfiado.
200 g de feijão fradinho
300 g de quiabo
1 xícara grande de azeite extravirgem
1 cebola média picada em cubinhos
5 dentes de alho picadinhos
Sal a gosto
Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo

Colocar o feijão de molho até inchar. Cozinhar al dente, apenas com um pouco de sal, escorrer e reservar.
Refogar o quiabo na metade do azeite até que ele fique "sem baba".
Dourar o alho e a cebola no restante do azeite, acrescentar o bacalhau, o feijão e o quiabo.
Deixar ferver por alguns minutos e finalizar com o cheiro verde.
Poderá ser servido quente ou frio como salada.

Rendimento: *4 porções.*

Feijão Tropeiro de Bacalhau

Maria Helena Peres Machado Coelho

"Usando feijão fradinho, farinha de mandioca e couve. Apesar de originários da Africa, hoje fazem parte da comida brasileiríssima."

Ingredientes

500 g de feijão fradinho
200 g de bacalhau desfiado morhua
250 ml de azeite extra virgem português Verdemar
50 g de azeitonas verdes fatiadas Verdemar
50 g de azeitonas pretas fatiadas Verdemar
6 ovos
1 cebola média cortada em fatias
5 dentes de alho amassados
10 colheres de farinha de mandioca torrada
Cheiro verde

Modo de Preparo

Cozinhar o feijão fradinho al dente. Lavar em água corrente e deixar escorrer bem. Reservar.
Dessalguar o bacalhau e apertar bem para tirar o excesso de água. Reservar.
Em uma caçarola, colocar metade do azeite, o bacalhau, as azeitonas e deixar frigir ligeiramente. Reservar.
Bater os ovos inteiros, temperar e fazer uma omelete. Cortar grosseiramente. Reservar.
Em uma frigideira grande, colocar o restante do azeite e refogar a cebola cortada e o alho amassado. Deixar frigir e acrescentar o feijão, a omelete picada e o bacalhau. Mexer ligeiramente e colocar a farinha torrada, provar o sal. Salpicar o cheiro verde.
Servir com arroz branco e couve refogada.

Rendimento: *4 porções.*

Moqueca de Bacalhau com Creme de Baroa e Pirão de Siri com Côco

Mara Fassy

"A moqueca é uma das receitas brasileiras mais tradicionais. Todos os ingredientes utilizados na moqueca são nacionais e este é um prato muito conhecido no Brasil e no exterior. As mais famosas são as moquecas capixaba e baiana, mas o bacalhau ainda não foi utilizado na confecção desses pratos. A experiência e os resultados adquiridos por mim na elaboração da moqueca com bacalhau foi surpreendente e todos os ingredientes se harmonizaram perfeitamente com essa leitura."

Ingredientes

Moqueca:

2 postas de bacalhau dessalgado e descongelado (400 g cada)
1 L de caldo de peixe ou crustáceos
2 tomates picados
½ pimentão amarelo picado
½ pimentão vermelho picado
1 cebola média picada
½ alho poró picado
3 batatas baroas cozidas e processadas
1 vidro de leite de coco pequeno
16 folhinhas de coentro para a moqueca e para a finalização
Sal o quanto baste
4 dentes de alho picados
3 colheres de sopa azeite extra virgem
2 colheres de sopa de azeite de dendê
1 pimenta dedo de moça picadinha sem sementes

Pirão:

½ Kg de carne de siri
250 g de coco ralado fresco
farinha de mandioca amarela o quanto baste
1 cebola pequena ralada
3 dentes de alho picadinhos
3 colheres (sopa) de azeite
½ molho de salsa picadinha
Sal o quanto baste

Modo de Preparo

Moqueca: *Misturar o creme de baroa com o leite de coco e reservar. Em uma panela apropriada colocar o azeite e montar camadas com cebola, tomates, alho poró, pimentões, bacalhau e repetir a mesma camada acima do bacalhau. Colocar o caldo até cobrir o peixe, acrescentar o alho picado, a pimenta dedo de moça e umas 8 folhas de coentro. Assim que ferver, acrescentar o sal e provar. Depois de 10 minutos de fervura, acrescentar o creme de baroa e o azeite de dendê e deixar cozinhando por mais 10 minutos.*

Pirão: *Refogar a cebola e o alho no azeite e, em seguida, acrescentar a carne de siri. Colocar o coco ralado. Acrescentar parte do caldo do cozimento da moqueca, acertar o sal e, aos poucos, adicionar farinha o quanto for necessário batendo com um batedor (fouet). Por último, acrescentar a salsa picadinha. Se for necessário, utilizar mais caldo de peixe ou crustáceos. Servir o pirão separadamente num ramequim e decorar a moqueca com pimenta rosa e folhas de coentro.*

Rendimento: *4 porções.*

Montadito de Bacalhau à Brasileira

Mariana Villani

"Em uma mistura de "clássicos" da gastronomia mundial com roupagem espanhola, explode uma profusão de cores e sabores do Brasil!"

Ingredientes

Para o blinis:
400 g de abóbora jacaré
40 g de farinha de trigo
40 ml de creme de leite fresco
4 ovos
2 gemas
Manteiga para grelhar
Sal e pimenta do reino a gosto

Para o pesto de taioba:
1 maço de taioba
100 ml de azeite
50 g de castanha-do-pará
35 g de queijo minas curado
15 g de alho
Sal a gosto

Para o bacalhau:
500 g de bacalhau dessalgado
200 g de cebola fatiada juliene bem fina
100 ml de azeite
Punhado de salsinha repicada
Sal e pimenta do reino a gosto

Para montagem
2 ovos cozidos
100 g de azeitonas pretas fatiadas
150 g de requeijão de raspas

Modo de Preparo

Blinis: *Cozinhar a abóbora até que ela fique macia. Amassar até obter uma textura de purê. Misturar o creme de leite, mexendo vigorosamente, acrescentar os ovos inteiros um a um. Acrescentar as gemas restantes e misturar formando uma pasta homogênea. Aquecer uma frigideira e acrescentar uma pequena quantidade de manteiga. Colocar pequenas porções (medida de uma colher de chá) da pasta na frigideira e virar a cada 2 minutos.*

Pesto de taioba: *Colocar o azeite para gelar. Branquear a taioba. Reservar. Bater parte do azeite com a castanha-do-pará, o queijo e o alho repicado. Acrescentar a taioba e o restante do azeite. Pulsar até formar o molho. Temperar com sal a gosto.*

Bacalhau: *Aquecer o azeite e acrescentar a cebola fatiada. Deixar dourar. Saltear o bacalhau com a cebola e o azeite. Por fim, acrescentar a salsinha repicada, sal e pimenta a gosto.*

Montagem: *Montar sobre o blinis uma fatia fina de ovo cozido, uma fatia fina do requeijão de raspas, um punhado do bacalhau salteado, e uma fatia de azeitona para finalizar. Levar ao forno para aquecer por aproximadamente 10 minutos. Servir o montadito com fio de pesto de taioba. Usar capuchinha para decorar.*

Rendimento*: 10 porções.*

Bacalhau Confit sobre Pétalas de Cebola com Involtini de Couve e Purê de Mandioca

Cris Almada

"Os ingredientes: mandioca, couve, castanha-de-caju, leite de coco e a predominância das cores verde e amarelo fazem uma homenagem à gastronomia brasileira."

Ingredientes

2 lombos de bacalhau dessalgado de 200 g
Azeite
Sal
Salsa
2 dentes de alho com casca
3 dentes de alho bem picadinho
2 colheres sopa de farinha de castanha-de-caju
2 colheres sopa de queijo parmesão ralado
10 minicebolas cortadas ao meio e separadas em pétalas
12 tomates-cereja
4 folhas grandes de couve branqueadas
600 g de mandioca amarela cozida picada em pedaços pequenos
30 g de acafrão em pó
300 ml de leite de coco
2 colheres de sopa de manteiga
1 cebola picadinha

Modo de Preparo

Fritar o alho picadinho no azeite e reservar.
Branquear as folhas de couve, colocando na água fervente 1 minuto e depois na água com gelo.
Misturar a farofinha de castanha, parmesão e sal.
Numa panela pequena colocar o bacalhau com azeite, dois dentes de alho com casca e deixar cozinhar por 15 minutos. Enquanto isso, dourar as pétalas das cebolas na frigideira com um fio de azeite, acrescentar o tomatinho, sal e salsinha, terminar o cozimento no forno.
Bater a mandioca cozida e picada no liquidificador com o leite de coco e sal. Refogar a cebola picadinha e o açafrão na manteiga, acrescentar a mistura e levar ao fogo até engrossar. Abrir as duas folhas de couve branqueadas, colocar o purê de mandioca, salpicar o alho dourado e enrolar. Cortar 4 cilindros de 8 cm diagonalmente, dois por prato.
Montagem: *Fazer uma camada de pétalas de cebolas sobre metade do prato, passar o bacalhau na farofinha de castanha e colocar por cima. Colocar dois involtinis de couve, um em pé e o outro deitado e colocar os tomatinhos para decorar.*

Rendimento: *2 porções.*

Bacalhau Confitado com Cobertura de Chutney de Banana e Crosta de Migas

Dilu Bartolomeo Villela

"A combinação do ingrediente principal com sabores de diferentes regiões do Brasil como cachaça, banana, pimenta dedo de moça, manteiga de garrafa, e para finalizar, nada mais brasileiro do que broa de fubá, que é um clássico das quitandas mineiras. O coentro, apesar de não ser originário do Brasil, é muito utilizado na culinária nordestina. Essa diversidade de sabores do Brasil defende uma gastronomia autêntica, porém reinventada."

Ingredientes

Chutney de banana: *30 g de cebola em brunoise; 10 g de dedo de moça sem as sementes em brunoise; 1 pitada de cúrcuma; 1 pitada de curry; 1 pitada de 5 especiarias; 5 g de gengibre ralado; 10 g de açúcar cristal; 10 g de manteiga; 100 g de bananas caturras bem maduras sem as sementes; Suco de 1 limão; 30 ml de creme de leite fresco; 30 ml de cachaça; coentro a gosto.*

Migas: *10 g de manteiga de garrafa; 10 g de alho; 20 g de cebola; 10 g de dedo de moça sem semente; 20 ml de cachaça; 40 g de couve picadinha; 200 g de broa de fubá esmiuçada.*

Bacalhau: *600 g de lombo de bacalhau sem pele dividido em quatro; 16 dentes de alho inteiros com casca; 4 unidades de batatas (opcional); 150 g de alho poró picado em trito; 1 folha de louro; tomilho a gosto; alecrim a gosto bem picadinho; 1 ramo de salsinha bem picadinha; 4 ramos de cebolinha picadinha; 20 g de dedo de moça picada sem as sementes; 30 g de cenoura picadinha em trito; 30 g de aipo picado em trito; 40 g de pimentão vermelho/amarelo em trito; 1 L de azeite de oliva extra virgem; Pimenta do reino; 100 ml de vinho branco; sal e pimenta do reino; 8 unidades de cebolas cristal.*

Modo de Preparo

Chutney de banana: *Refogar os oito primeiros ingredientes até amaciar. Retirar as sementes da banana e colocar com o limão junto com o refogado. Adicionar creme de leite fresco e a cachaça. Deixar cozinhar. Por último, adicionar coentro picadinho. Reservar.*

Migas: *Amaciar o alho, a cebola e a dedo de moça na manteiga. Colocar a cachaça e deixar evaporar. Colocar a couve e deixar amaciar. Colocar a broa e misturar bem. Reservar.*

Bacalhau: *Depois de dessalgar o bacalhau por 48 horas, escorrer e secar. Selar em azeite. Reservar. Cortar as batatas. Cozinhá-las em água, sal e as peles do bacalhau. Deixar que fiquem al dente. Descartar a pele de bacalhau. Reservar as batatas. Em um refratário, espalhar o bacalhau, dentes de alho, tomates inteiros, batatas, louro, tomilho, alecrim, salsinha, cebolinha, dedo de moça, cenoura, aipo, pimentões, alho poró, vinho branco e temperar com pimenta do reino. Acrescentar o azeite. Cobrir com papel alumínio. Aquecer o forno a 130ºC e colocar o refratário por cerca de 3 horas. Retirar do forno e colocar as cebolas, deixar por mais 1 hora. Retirar as postas de bacalhau e cubrir cada uma com uma camada generosa de chutney de banana e outra de migas. Levar ao forno à 180ºC por 15 minutos.*

Montagem: *Coentro a gosto (opcional). Em cada prato, fazer uma cama com batata e por cima, colocar a posta do bacalhau. Enfeitar com 2 cebolas, 4 dentes de alho e o trito de legumes da assadeira. Servir imediatamente com uma folhinha de coentro.*

Rendimento: *10 porções.*

Como dessalgar o bacalhau?

- *Dessalgar o bacalhau imediatamente após a compra.*
- *É mais fácil retirar a pele do bacalhau antes de dessalgar e hidratar.*
- *Enquanto estiver dessalgando, o bacalhau deve ser colocado de molho, com gelo e dentro da geladeira.*
- *A água deve ser trocada a cada seis horas.*
- *O tempo médio para dessalgue e a frequência da troca da água dependem da altura das postas, sempre na proporção de 2/3 de água para 1/3 do bacalhau.*

Tabela de trocas de água

Bacalhau desfiado
6 horas



Postas normais
24 horas



Postas médias
40 horas



Postas grossas
48 horas



Apoio:

Rullus
buffet

Rua Turim, 73 . Santa Lúcia . BH . MG
31 3297.3432 / 3297.3453
www.buffetrullus.com.br

Lojas Verdemar:

Jardim Canadá
Rua Vancouver, 40
(31) 3541.6011

Sion
Av. Nossa Senhora do Carmo, 1.900
(31) 2105.0101

São Pedro
Rua Viçosa, 572
Rua Cristina, 991
(31) 3296.7458

Buritis
Av. Prof. Mário Werneck, 1.500
(31) 3313.4223

Diamond Mall
Acesso pela Av. Olégario Maciel, 1.600
Para seu maior conforto, estacione no G1
(31) 3292.9071

Raja Gabaglia
Raja Gabaglia, 3.600
(31) 3286.2997

verdemar
SUPERMERCADO & PADARIA