

COZINHA MINEIRA

TUTU DE FEIJÃO BÊBADO

Ingredientes:

Feijão preto cozido	01 kg
Toucinho ou bacon picado	250 gr
Óleo	02 col sopa
Cachaça	02 xícaras de café
Cheiro-verde	½ maço
Cebola picada	400 gr
Couve	03 molhos
Ovos cozidos	03 unid
Farinha de mandioca	QB
Tempero mineiro	QB

Modo de preparo:

1. Bater o feijão no liquidificador com um pouco de água.
1. Esquentar 1 colher (sopa) de óleo até ficar bem quente, e colocar a cebola até corar.
2. Acrescentar o Tempero Mineiro, o feijão batido e o toucinho já frito.
3. Diminuir o fogo e deixe ferver.
4. Em seguida, mexendo sempre com uma colher de pau, colocar a farinha, aos poucos, e deixar cozinhar. Cuidado para não dar pelotas e agarrar no fundo da panela.
5. Por último, colocar a cachaça. O tutu deve ser mole para não ficar seco.
6. Cortar a couve bem fina e refogar rapidamente no óleo com um pouquinho de Tempero Mineiro.
7. Enfeitar o tutu com a couve e os ovos cozidos.

Nota:

O tutu de feijão é servido tradicionalmente com lingüiça, torresmo frito, carne de porco, etc.

TORRESMO

Ingredientes:

Toucinho cru, gordo cortado em tiras de 1 dedo de largura	1,5 Kg
Água	½ copo
Sal	01 col chá
Bicarbonato	01 col café
Álcool	01 col sopa
Óleo	QB

Modo de preparo:

1. Temperar o toucinho com sal, bicarbonato e álcool. Esquentar a água numa panela e adicionar o toucinho, fritando-o em fogo brando. Quando amarelar (ainda claro) retirar do fogo.
1. Colocar numa peneira para escorrer bem.
2. Um pouco antes de servir, esquentar bem uma boa quantidade de óleo e colocar os torresmos. Tirar assim que ficarem dourados. (Não deixar escurecer muito, do contrário ficam amargos).
3. Escorrer em papel absorvente e esfriar um pouco para servir.

PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:

Polvilho azedo	04 copos
Água	¼ de copo
Leite	¼ de copo
Óleo	¼ de copo
Sal	01 col sopa
Ovos	05 unid
Queijo de Minas ralado	02 copos

Modo de preparo:

1. Numa panela, colocar: a água, o leite, o óleo, o sal. Levar ao fogo e esquentar bem.
1. Escaldar o polvilho com essa mistura.
2. Deixar esfriar um pouco e acrescentar os ovos, um a um. Por último, o queijo de Minas ralado. Dependendo da qualidade do polvilho ou do tamanho dos ovos não será necessária a adição de todos.
3. Amassar bem. Modelar em bolinhas.
4. Assar em forno quente.

Nota:

Pode ser feito com queijo parmesão.

LEITOA PURURUCA

Ingredientes:

Leitoa de 6 a 7 Kg	01 unid
Tempero Mineiro	QB – o necessário
Óleo	1,5 litro
Cebola picada	350 gr
Pimenta-do-reino moída	QB
Vinagre ou de vinho tinto	01 copo

Modo de preparo:

1. Limpar a leitoa com água fervendo.
1. Misturar o vinho, as cebolas picadas, pimenta-do-reino, Tempero Mineiro.
2. Passar esse tempero em toda a leitoa e no seu interior. Se possível, temperar na véspera.
3. Colocar numa assadeira, protegendo o rabo e as orelhas com papel de alumínio para não queimarem.
4. Na assadeira, colocar 2 copos de óleo e o resto do tempero com um pouco de água. Cobrir com papel alumínio.
5. Levar ao forno quente mais ou menos 1 hora e meia.
6. Molhar a leitoa com o caldo do fundo da assadeira. Quando estiver cozida, retirar o papel de alumínio e deixar corar.
7. Estando pronta a leitoa, esquentar bem, em uma panela, 1 litro de óleo. Derramar sobre a leitoa para que sua pele estoure e fique pururuca.
8. Pode-se passar fermento em pó na leitoa antes de jogar o óleo fervendo, para ficar bem pururuca.

MANECO COM JALECO

Ingredientes:

Carne de porco (ou de vaca)	500 gr
Couve, rasgada grosseiramente	01 maço
Fubá	02 col sopa
Óleo	½ xícara
Tempero Mineiro	01 col chá
Pimenta	QB

Modo de preparo:

1. Corte a carne em cubos, tempere e afogue no óleo quente.
1. Core e pingue água quente aos poucos.
2. Cozida a carne, junte a couve rasgada e o fubá, deixando cozinhar bem.
3. Adicione a pimenta. A consistência final deverá ser semelhante a de um mingau.

LOMBO DE PORCO

Ingredientes:

Lombo bem magro	01kg
Óleo	03 col sopa
Louro	01 folha
Vinho branco ou vinagre	01 xícara
Sal	02 col café
Alho socado	02 dentes

Modo de preparo:

1. Na véspera, colocar o lombo na vinha d'alhos, temperada com os temperos indicados. Furar a carne com um garfo para que fique bem temperada.
1. No dia seguinte, colocar o lombo numa assadeira untada e levar ao forno brando. De vez em quando, para que asse por igual, borrifar com água ou com o tempero que está na assadeira.
2. Quando estiver macio, deixar corar.
3. Para servir, cortar o lombo em fatias e colocar numa travessa.
4. Aproveitar o molho que ficou na assadeira (pondo mais água se for preciso). Servir este molho sobre as fatias de lombo ou numa molheira à parte.
5. Enfeitar com salsa e rodela de limão. Como acompanhamento, uma boa farofa.

FRANGO COM QUIABO

Ingredientes:

Frango	01 unid
Óleo	02 col sopa
Tomates maduros, picados, sem sementes	500 gr
Cebola picada	01 unid
Quiabos picados em pedaços maiores	500 gr
Limão	01 unid
Cheiro-verde	01 maço
Tempero Mineiro	QB

Modo de preparo:

1. Cortar o frango pelas juntas, lavar bem com água e limão e temperar com Tempero Mineiro.
1. Refogar o frango no óleo bem quente.
2. Depois de corado, adicionar o tomate picado e a cebola. Tampar e cozinhar pingando água.
3. Colocar o quiabo picado e cozinhar sem mexer.
4. Virar numa travessa e servir acompanhado de angu.

VACA ATOLADA

Ingredientes:

Costelas de vaca em pedaços	1,5 kg
Cebolas em rodelas finas	250 gr
Mandioca em pedaços	01 kg
Óleo	03 col sopa
Tempero Mineiro	QB
Tomates sem sementes	300 gr
Pimentão em pedaços	150 gr

Modo de preparo:

Temperar as costelas com Tempero Mineiro, refogar no óleo quente, deixando corar.

Acrescentar os tomates, o pimentão e as rodelas de uma cebola. Pingar água até cozinhar, deixando um pouco de caldo.

Acrescentar as mandiocas descascadas, lavadas e escorridas. Quando a mandioca estiver quase cozida, cobrir com rodelas de cebola. Ferver mais um pouco.

Colocar numa travessa as costelas e por cima as mandiocas e rodelas de cebola.

FRANGO AO MOLHO PARDO

Ingredientes:

Frango	01 unid
Óleo	04 col sopa
Água quente	03 copos
Farinha de trigo	02 col sopa
Vinagre	01 col sopa
Tomates picados	250 gr
Cebolas picadas	300 gr
Salsinha e cebolinha picadas	QB
Tempero Mineiro	QB

Modo de preparo:

Ao matar o frango, aparar o sangue num prato onde já foi colocado o vinagre.

Na medida em que o sangue escorrer, mexer para não coagular.

Limpar e lavar o frango: dividir em pedaços, pelas juntas.

Temperar e colocar numa panela com óleo bem quente.

Fritar os pedaços até ficarem dourados: juntar o tomate, a cebola, a salsa e a cebolinha. Refogar bem. Adicionar água e cozinhar em fogo brando.

Desmanchar em um pouco de água a farinha de trigo e o sangue, juntando a mistura ao frango já cozido. Deixar engrossar um pouco e transferir para uma terrina.

Servir com angu e quiabo em travessas separadas.

Nota: O frango pode ser substituído por galinha. Nas lojas especializadas em aves, já se encontra o sangue líquido em pequenos saquinhos.

FAROFA DE COUVE

Ingredientes:

Couve	02 molhos
Óleo ou manteiga	02 col sopa
Cebola picada	150 gr
Sal	QB
Farinha de milho ou de mandioca	QB

Modo de preparo:

1. Lavar as folhas de couve, separar dos talos grossos.
1. Enrolar num rolo apertado e cortar a couve bem fina.
2. Afogar no óleo bem quente com a cebola e o sal. Mexendo sempre em fogo baixo, adicionar a farinha de milho ou mandioca até a farofa ficar seca.

Nota:

Pode ser feita com couve rasgada em pedaços pequenos.

FEIJÃO TROPEIRO

Ingredientes

Feijão jalo ou carioquinha	01 kg
Farinha de mandioca	300 gr
Alho socado	03 dentes
Cebola cortada em rodela finas	300 gr
Lingüiça	01 kg
Toucinho defumado	300 gr
Cebolinha verde	QB
Couve	01 maço
Sal e pimenta	QB

Modo de Preparo

1. Cozinhar o feijão até ficar macio. Escorrer.
1. Fritar o toucinho cortado em cubos pequenos. Reservar a gordura.
2. Fritar a lingüiça cortada em rodela finas.
3. Com uma pequena quantidade da gordura reservada, fritar as cebolas e o alho, acrescentar a couve picada e o feijão, refogar bem.
4. Adicionar a farinha, os torresmos, a lingüiça e a cebolinha. Corrigir sal e pimenta.

ANGU MINEIRO

Ingredientes:

Água	02 litros
Fubá mimoso	500 gr

Modo de preparo:

1. Desmanchar o fubá num pouco de água fria, mexendo com colher de pau. Juntar a água fervendo, mexendo sem parar.
1. Quando começar a grudar no fundo da panela, reduzir o fogo e continuar a mexer até despregar.
2. Se a massa estiver muito consistente, adicionar um pouco de água fervendo.
3. Molhar uma forma e virar dentro o angu. Esfriar um pouco e revirar numa travessa.

Nota: Comida de senzala, o angu mineiro não leva sal.

FURRUNDUM

Ingredientes:

Cidra média	01 Kg
Rapadura ou açúcar mascavo	600 gr
Água	02 xícaras
Gengibre ralado	01 col sopa

Modo de preparo:

1. Lavar bem as cidras e ralar a casca no ralador grosso, sem atingir a polpa. Colocar a casca ralada numa tigela e cubra com água fria, trocando a água várias vezes, até eliminar o sabor amargo. Escorrer e espremer bem.
1. Colocar a rapadura (ou o açúcar mascavo) e a água numa panela, levar ao fogo alto e cozinhar, mexendo sempre, até obter uma calda bem grossa.
2. Juntar a cidra e o gengibre, e cozinhar, mexendo, até aparecer o fundo da panela. Esfriar. Servir numa compoteira.

AMOR AOS-PEDAÇOS

Ingredientes:

Açúcar	01 xícara
Farinha de trigo	03 xícaras
Fermento em pó	01 col sopa
Manteiga	02 col sopa
Ovos	04 unid

Recheio:

Côco (ralado)	01 unid
Abacaxi	01 unid
Açúcar	350 gr
Manteiga	01 col sopa
Ovos	03 unid

Modo de preparo:

Massa:

- 1 - Misturar todos os ingredientes, abrir a massa com o rolo e dividir em duas partes.
- 2 - Forrar uma assadeira com a massa, colocar o recheio e cobrir com a outra parte da massa.
- 3 - Assar, cortar em quadrados e passar no açúcar com canela.

Recheio:

- 1 - Passar o abacaxi no liquidificador. Acrescentar os outros ingredientes e levar ao fogo até secar o caldo.

QUEIJÃO

Ingredientes:

Doce de leite mole	01 kg
Leite para ralar	½ litro
Ovos	05 unid
Queijo-minas ralado	200 gr
Canela em pó	01 col café

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes e levar ao forno para assar em forma untada.

Nota:

Se preferir, asse em banho-maria em forma caramelada.