

Cozinha brasileira

com Fabiano Bueno



Olá!

A cozinha brasileira tem se destacado e conquistado respeito em todo o mundo, graças à sua riqueza de ingredientes, com todos seus sabores, aromas, texturas e cores.

Neste curso, o chef Fabiano Bueno nos fez viajar pelos cinco cantos do Brasil, conhecemos o famoso pato no tucupi, o caruru, a torta capixaba, o feijão tropeiro, a sopa paraguaia e tantos outros pratos. São mais de quinze receitas ensinadas passo a passo para quem deseja empreender e inovar seu negócio.

E aí, pronto para iniciar a viagem? Participe conosco e bom apetite!

**Bons estudos,
Equipe eduK**

Aula 2

Camusquim de camarão



VALIDADE: 1 dia na geladeira.
2 meses no freezer (1 hora)



RENDIMENTO: 10 porções



Ingredientes

- 500 g de camarão sete barbas
- Sal (Q.B)
- Limão (Q.B)
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola picada
- ½ xícara (chá) de azeite de dendê
- ½ unidade de pimentão vermelho picado
- 1 xícara de chá de azeitonas verdes sem caroço
- 8 xícaras de chá de leite
- 6 colheres de sopa de amido de milho
- 1 1/2 xícara de leite de coco
- 1 unidade de tomate picado
- Coentro fresco (Q.B)
- Cebolinha (Q.B)
- 1 pacote de espaguete
- ½ xícara de chá de queijo parmesão ralado

Preparo

- Tempere o **camarão** com **sal** e **limão**. Reserve.
- Em uma panela, refogue o **alho** e a **cebola** com **azeite de dendê**
- Acrescente o **pimentão** e as **azeitonas**. Junte o camarão e refogue
- por 3 minutos
- Quando o refogado estiver pronto, adicione o **leite** e o **amido** dissolvido no **leite de coco**
- Cozinhar até formar um creme. Acerte o sal. Desligue o fogo
- Junte o **tomate** o **coentro** e a **cebolinha**
- Cozinhe o **macarrão** espaguete “ao dente”. Reserve
- Num refratário, monte camadas de creme e de macarrão alternadamente, terminando com o creme
- Polvilhe **queijo ralado** por cima e coloque no forno para gratinar em forno a 180 °C até dourar

Aula 2

Pato no tucupi



VALIDADE: 2 dias na geladeira.
3 meses no freezer



RENDIMENTO: 8 porções



Ingredientes

Marinada

- Sal (Q.B)
- Limão (Q.B)
- ¼ de xícara (chá) de vinagre
- 1 dente de alho

Pato no tucupi

- 1/3 de xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 pato
- 2 dentes de alho
- Água (Q.B)
- 2 l de tucupi
- ½ maço de alfavaca
- ½ maço de chicória do pará
- 1 maço de jamu

Preparo

Marinada

- Preparar uma marinada com sal, limão, vinagre e um dente de alho
- Deixar o pato marinar por 1 hora

Pato no tucupi

- Numa panela com **azeite**, selar o **pato** e em seguida acrescentar os alhos e refogue
- Cubra com **água** e cozinhe em fogo baixo até começar a amaciar
- Leve ao forno para dourar, regando com o caldo do cozimento
- Ferver o **tucupi**, acrescentar a **alfavaca** e a **chicória**
- Quando o pato estiver dourado junte o tucupi
- Acrescente o **jambu** e cozinhe mais um pouco
- Acerte o sal

Dica

Sirva com arroz escorrido e farinha d'água.

Aula 2

Pavê de cupuaçu



VALIDADE: 5 dias na geladeira.
4 meses no freezer



RENDIMENTO: 6 porções

Ingredientes

- 150 g de polpa de cupuaçu
- ½ lata de leite condensado
- ½ lata de creme de leite sem soro
- 1 pacote de biscoito de maisena
- Leite (Q.B)
- ½ xícara (chá) de castanha-do-pará

Preparo

- No liquidificador, faça um creme com a polpa de **cupuaçu**, o **leite condensado** e o **creme de leite**.
- Molhe os biscoitos de maisena em um pouco de **leite** e arrume em camadas em um pirex, sendo que a última camada deve ser de creme
- Por cima, polvilhe com a **castanha-do-pará moída**



Aula 3

Vatapá paraense



VALIDADE: 1 dia na geladeira.
2 meses no freezer



RENDIMENTO: 10 porções



Ingredientes

- 350 g de camarão secos salgado
- 750 ml de água
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de cheiro verde
- 1 tomate picado
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ maço de coentro
- ½ maço de cebolinha
- 1 unidade de pimenta de cheiro
- 1 limão
- 180 g de farinha de trigo
- 100 ml de leite de coco
- 10 ml de azeite de dendê

Preparo

- Descascar os **camarões**, separando a cabeça e as cascas. Lavar bem e pôr de molho por uma hora. Trocando três vezes a água, para dessalgar
- Em uma panela, colocar a **água** com metade dos temperos (**cebola, cheiro-verde, tomate**) e juntar os camarões. Deixar ferver por 5 minutos
- Coar e reservar o caldo do cozimento. Reservar também 100 g de camarões
- Processar os camarões restantes
- Colocar o **azeite** em uma panela. Refogar o **restante dos temperos**, os camarões inteiros e os moídos
- Acrescentar a **pimenta-de-cheiro**, e o caldo reservado
- Aos poucos, mexendo sem parar, juntar a farinha de trigo diluída em água, o **leite de coco**
- Adicionar dendê e cozinhar por 15 minutos

Aula 3

Tacacá



VALIDADE: 1 dia na geladeira.
2 meses no freezer



RENDIMENTO: 3 porções



Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de tucupi
- 1 dente de alho
- Sal (Q.B)
- ¼ maço de chicória do pará
- Pimenta-de-cheiro (Q.B)
- ¼ maço de jambu
- 40 g de camarão seco e dessalgado
- 1/3 xícara de (chá) de polvilho azedo
- 3 xícaras (chá) de água

Preparo

- Ferver o **tucupi** com **alho**, **sal**, **chicória** e **pimenta**
- Cozinhar o **jambu** e escorrer
- Demolhar o **camarão**, retirar as cabeças e deixar o rabo
- Dissolver o polvilho na água e cozinhar até formar uma goma transparente
- Montar em uma cuia primeiro o mingau, em segundo o caldo de tucupi com jambu e chicória e, por ultimo, o camarão

Aula 4

Arroz com sururu



VALIDADE: 1 dia na geladeira.
2 meses no freezer



RENDIMENTO: 6 porções



Ingredientes

- Azeite (Q.B)
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- 350 g de sururu sem casca
- 1 tomate
- 3 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 xícaras (chá) de arroz cru
- Caldo de peixe ou legumes (Q.B)
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- Cheiro-verde (Q.B)
- Sal (Q.B)
- Pimenta (Q.B)

Preparo

- Refogue no **azeite** o **alho** e a **cebola**, acrescente o **sururu** e o **tomate**
- Acrescente o **extrato de tomate** e o **arroz**, refogue por mais um minuto
- Acrescente o **caldo** e deixe cozinhar por mais cinco minutos
- Junte o **leite de coco** e deixe apurar
- Ao final, coloque o **cheiro-verde** e acerte o **sal** e a **pimenta**

Aula 4

Caruru



VALIDADE: 1 dia na geladeira.
3 meses no freezer



RENDIMENTO: 6 a 8 porções



Ingredientes

- 200 g de camarão fresco
- Suco de limão (Q.B)
- Sal (Q.B)
- 4 xícaras de chá de quiabo
- Coentro fresco (Q.B)
- Cheiro-verde (Q.B)
- 80 g de camarão seco sem casca
- 3 colheres de sopa de amendoim sem pele e torrado
- 2 colheres de sopa de castanha de caju torrada
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- ½ cebola picada
- 1 tomate sem pele picado
- 2 dentes de alho amassados
- Água (Q.B)
- Molho de pimenta (Q.B) – opcional

Preparo

- Limpar os **camarões frescos**, temperar com **limão e sal**, e reservar
- Lave e enxugue os **quiabos**, tire cabos e pontas e corte em pedaços pequenos
- Lave novamente para retirar um pouco da baba. Reserve
- Fazer um caldo com as cascas, a cabeça do camarão e a água, um pouco de cheiro-verde e coentro. Coar e reservar
- Bater no processador ou liquidificador os **camarões secos**, os **amendoins**, as **castanhas de caju** e reserve
- Levar ao fogo uma panela com o **azeite de dendê**, o **alho**, e deixar dourar
- Acrescentar os camarões frescos e escorridos do tempero
- Refogar por 5 minutos
- Junte a **cebola**, o **tomate**, o camarão moído com as castanhas e o amendoim, o restante do coentro e o cheiro-verde, mais o caldo de camarão
- Acrescente o quiabo, acerte o tempero e deixe cozinhar em fogo brando até engrossar

Aula 5

Galinhada



VALIDADE: 1 dia na geladeira.
2 meses no freezer



RENDIMENTO: 7 a 8 porções

Ingredientes

- 1 ave
- Sal (Q.B)
- ½ xícara (chá) de limão
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 unidades de dentes de alho
- 1 unidade de cebola ralada
- 3 xícaras (chá) de arroz
- 1 unidade pimentão vermelho
- 1 unidade de tomate
- 2 unidades de pequi
- 1 colher de café de cúrcuma
- Cheiro verde (Q.B)
- Pimenta (Q.B)
- 4 xícaras (chá) de água fervente

Preparo

- Cortar a **galinha** nas articulações e temperar com **sal** e **limão**
- Levar ao fogo uma panela para dourar a galinha, com **óleo, alho, cebola**
- Acrescentar um pouco de **água** para cozinhar, sem deixar secar
- Colocar o **arroz**, o **pimentão**, os **tomates** e os demais temperos
- Colocar água fervente e cozinhar sem que o arroz seque totalmente

Dica de preparo na panela de pressão

- Refogar todos os ingredientes na panela de pressão e acrescentar a água
- Após o início da pressão, aguardar 3 minutos e desligar o fogo
- Esperar por 8 minutos e servir

Aula 5

Arroz com pequi



VALIDADE: 2 dias na geladeira.
2 meses no freezer



RENDIMENTO: 6 porções



Ingredientes

- ½ xícara de chá de pequi
- 3 colheres (sopa) de óleo ou banha de porco
- 1 unidade de cebola
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 pimentão
- Sal (Q.B)
- Salsa (Q.B)
- Cebolinha-verde (Q.B)
- 3 xícaras (chá) de água quente

Preparo

- Levar ao fogo uma panela e fritar o **pequi** e a **cebola** no **óleo** (ou banha de porco)
- Acrescentar o **arroz**, o **pimentão**, o **sal** e o restante dos temperos na água e cozinhar

Cuidado!

Os caroços de pequi não devem ser mordidos, pois possuem minúsculos espinhos em seu interior.

Aula 5

Sopa paraguaia



VALIDADE: 2 dias na geladeira.
3 meses no freezer



RENDIMENTO: 8 a 10 porções



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de espigas de milho verde
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de cebola em rodelas
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de água
- Sal (Q.B)
- Pimenta (Q.B)
- 8 colheres de sopa de fubá
- 2 unidades de ovos
- 6 colheres de sopa de queijo meia cura ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Preparo

- Debulhar as **espigas de milho** e bater com o **leite** no liquidificador. Reserva.
- Em uma panela, refogar a **cebola na manteiga**, acrescentar a **água** e os **temperos**, até amaciá-los. Retirar do fogo.
- Acrescentar o milho batido no refogado e em seguida **fubá, queijo, fermento** e, por último, as **claras em neve**, misturando delicadamente.
- Em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com fubá, coloque a massa
- Assar em forno preaquecido até dourar
- Corte em losango e sirva

Aula 6

Frango com quiabo e angu



VALIDADE: 2 dias na geladeira.
3 meses no freezer (não congelar o angu)



RENDIMENTO: 6 a 8 porções



Ingredientes

Frango com quiabo

- 1 ½ coxa e sobre de frango
- 2 colheres de sopa de alho
- ½ xícara de sopa de cebola
- 1 tomate
- 400 ml de caldo de frango
- colorau (Q.B)
- 1 xícara (chá) de quiabo
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Sal (Q.B)
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino
- ¼ maço de cheiro-verde

Polenta mole

- 4 xícaras de chá de água
- Sal (Q.B)
- 1 xícara (chá) de fubá

Preparo

Frango com quiabo

- Cortar o **frango** nas articulações e saltear com os temperos (**alho, cebola**)
- Acrescentar o **tomate** em cubos, o **caldo** e o **colorau**
- Em outra panela, saltear o **quiabo** em rodela até dourar e juntar ao frango cozido. Finalize com sal, pimenta-do-reino e o cheiro-verde
- Apurar o caldo e servir com a polenta mole

Polenta mole

- Em uma panela, coloque a **água** e o **sal** e deixe ferver
- Misture o **fubá** com ½ xícara (chá) de **água**. Em seguida, coloque na panela, mexendo em fogo baixo por 5 minutos

Aula 6

Manezinho araújo



VALIDADE: 4 dias na geladeira. 3 meses no freezer



RENDIMENTO: 6 a 7 porções



Ingredientes

Creme

- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ lata de leite condensado
- 2 gemas de ovos
- 1 colher (café) de essência de baunilha

Calda

- 100 g de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de água
- 2 bananas cortadas em rodela
- Canela em pau (Q.B)

Cobertura de suspiro e finalização

- 2 claras de ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- Zestes de limão (Q.B) - decorar
- Zestes de laranja (Q.B) - decorar

Preparo

Creme

- Dissolva o **amido de milho** no **leite** e leve junto com o **leite condensado** para ferver
- Depois de fervido retire do fogo e misture com as **gemas**
- Leve ao fogo novamente para cozinhar as gemas e finalize com a essência de baunilha

Calda

- Coloque o **açúcar** em uma panela e deixe caramelizar
- Quando estiver quase caramelizado, mexa e acrescente **banana, canela e água**
- Deixe no fogo baixo até caramelizar a banana e derreter o açúcar
- Retire o fogo e reserve

Cobertura de suspiro e finalização

- Bata as **claras** junto com o **açúcar** até ficar em ponto de suspiro
- Decore com as zestes de laranja e limão

Aula 7

Torta capixaba



VALIDADE: 1 dia na geladeira.
2 meses no freezer



RENDIMENTO: 8 porções



Ingredientes

- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de óleo de urucum
- 1 cebola cortada em rodelas
- 3 dentes de alho picados
- 400 g de filé de peixe branco
- 300 g de camarão médio
- 200 g de mexilhão
- 300 g de carne de siri
- 300 g de bacalhau demolhado e dessalgado
- 1 xícara (chá) de palmito
- 2 tomates picados
- Cheiro verde (Q.B)
- 1 limão
- Colorau (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)

• 4 ovos

Para decorar

- Azeitonas (Q.B)
- Cebolas em rodelas (Q.B)
- Tomate (Q.B)

Preparo

- Em uma panela, coloque o **azeite** e o **óleo de urucum**. Depois acrescente a **cebola** e o **alho**
- Em seguida, acrescente os **pescados, frutos do mar, tomate, palmito, cheiro-verde, limão, sal e pimenta do reino** a gosto. Deixe refogar
- Bata as **claras em neve** até ficar firme

Montagem

- Coloque o refogado em um refratário, cubra com as claras em neves e decore com **azeitonas, tomate e cebola**
- Leve ao forno preaquecido com a temperaturas de 160 °C por 25 mil

Aula 7

Feijão tropeiro



VALIDADE: 2 dias na geladeira.
3 meses no freezer



RENDIMENTO: 7 a 8 porções

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de óleo
- 100 g de bacon
- 200 g de linguiça defumada
- 2 colheres (sopa) de alho
- ½ xícara (chá) de cebola
- 6 xícaras (chá) de feijão preto cozido
- 8 colheres (sopa) de farinha de mandioca

Decoração

- 4 ovos
- Salsa (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)

Preparo

- Em uma panela, coloque o **óleo**, **bacon** em cubos e a **linguiça** com o **alho** e a **cebola**
- Acrescentar o **feijão** e a **farinha de mandioca**

Decoração

- Depois de pronto, decorar com ovos cozidos, com salsa e pimenta-do-reino



Aula 8

Arroz de carreteiro



VALIDADE: 2 dias na geladeira.
3 meses no freezer



RENDIMENTO: 6 porções

Ingredientes

- 200 g de carne seca dessalgada e cozida
- ½ xícara (chá) de cebola
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 tomate
- 2 xícaras (chá) de água
- 1/3 de xícara (chá) azeite de oliva
- 1 ovo cozido
- Salsa picada (Q.B)

Preparo

- Fritar a **carne seca** cortada em cubos em panela de ferro e juntar a **cebola** e o **alho picado**
- Misturar o **arroz** e o **tomate** cortado em cubos pequenos
- Por último, junte a **água fervente** para cozinhar o arroz
- Servir com **ovo cozido** e **salsa** por cima



Aula 8

Ambrosia



VALIDADE: 7 dias na geladeira.
3 meses no freezer



RENDIMENTO: 4 porções



Ingredientes

- ½ xícara de chá de açúcar
- Canela em pau (Q.B)
- Casca de limão (Q.B)
- ½ xícara (chá) de água
- 4 xícaras (chá) de leite
- 2 claras de ovos
- 4 gemas de ovos
- Raspas de laranja (Q.B)
- Cravo-da-índia (Q.B)

Preparo

- Coloque o **açúcar**, o pau de **canela**, a **casca de limão** e a **água** em uma panela
- Leve ao fogo, mexendo até que o açúcar dissolva por completo
- Pare de mexer e deixe ferver até o ponto de calda grossa
- Acrescente o **leite**, as **raspas de laranja** e o **cravo**, continue mexendo e deixe ferver
- À parte, bata as **claras em neve** e misture as **gemas** levemente
- Adicione à panela sem mexer
- Quando os ovos ficarem firmes, misture delicadamente com um garfo, separando os pedaços de ovo da calda, e deixe ferver 5 minutos

Aula 9

Kassler com repolho e purê de maçã



VALIDADE: 2 dias na geladeira.
3 meses no freezer



RENDIMENTO: 2 porções



Ingredientes

Purê

- 1 kassler costela de porco defumada
- 2 maçãs
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de açúcar

Repolho

- ¼ de repolho roxo
- 1 dente de alho
- ½ xícara de chá de cebola
- Cravo-da-índia (Q.B)
- Canela em pó (Q.B)
- Açúcar (Q.B)
- Sal (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)
- 1/3 xícara (chá) de vinagre
- ½ xícara (chá) de vinho tinto

Preparo

Purê

- Descascar e cortar as **maçãs** em cubo. Bater no liquidificador junto com o limão e o açúcar
- Cozinhar em uma panela até formar um purê

Repolho

- Cortar o **repolho** bem fino e refogar com **alho** e **cebola**
- Acrescentar os **outros ingredientes** e deixar apurar por 10 minutos

Kassler

- Escaldar o kassler em água quente rapidamente e grelhar até dourar
- Servir com o purê e o repolho roxo

Aula 9

Matambre recheado



VALIDADE: 2 dias na geladeira.
3 meses no freezer



RENDIMENTO: 8 porções



Ingredientes

- 2kg de carne da costela bovina
- Sal (Q.B)
- Pimenta-do-reino –(Q.B)
- 5 dentes de alho picados
- 200 g de bacon
- 50 g de cenoura
- 1 pimentão verde
- 100 g de calabresa

Preparo

- Tempere a carne com **sal, pimenta e alho**
- Coloque os demais ingredientes sobre a carne e enrole como rocambole
- Amarre com barbante e cubra com papel alumínio
- Leve ao forno com a temperatura de 180 graus por 3 horas
- Depois fatie e sirva