

Caderno de Receitas



Caderno de Receitas



Caderno de Receitas

Aroz-de-carreteiro, 5

Aroz com Pequi, 6

Baião-de-dois, 7

Feijão-tropeiro, 8

Feijoada, 9

Farofa de Pão, 10

Carne-de-Sol, 11

Fogado Antigo, 13

Barreado, 15

Frango com Quiabo, 17

Pato no Tucupi, 18

Dourado na Folha de Bananeira, 19

Moqueca de Peixe, 20

Caldeirada de Tucunaré, 21

Pirão de Peixe, 22

Tambaqui na Brasa, 23

Peixada ao Barão do Rio Branco, 24

Casquinha de Siri, 25

Acarajé, 26

Caruru, 27

Bacalhau ao Barão do Rio Branco, 28

Tacacá, 30

Vatapá, 31

Sopa Leão Veloso, 32

Empadão Goiano, 34

Pesto de Barú, 35

Pão de Queijo, 36

Bolo de Fubá, 37

Bolo Souza Leão, 38

Bolo de Rolo, 40

Brigadeiro, 41

Cocada, 41

Creme de Cupuaçu, 42

Doce de Abóbora, 42

Doce de Leite com Castanha de Barú, 43

Mungunzá (Canjica), 43

Pé-de-Moleque, 44

Olho-de-Sogra, 45

Manjar Branco com Ameixas Pretas, 46

Chuvisco, 47

Licor de Pequi, 48

Arroz-de-carreteiro

Serve
4 porções

Ingredientes:

½ kg de charque

½ kg de arroz

1 colher de sopa rasa de banha

1 cebola média picada

3 dentes de alho socados

Modo de Fazer: Dessalgue o charque, preferencialmente de um dia para o outro. Corte-o em cubinhos, abarvente-o ligeiramente, em seguida lave-o e escorra bem. Derreta a banha e frite a carne. Quando o charque estiver dourado, acrescente a cebola, refogando-a, e o alho. Mexa bem. Junte o arroz e refogue por alguns minutos. Colocar água fervente até cobrir 2 dedos acima do arroz. Prove o sal, tampe a panela cozinhando em fogo brando até o arroz ficar macio. Se for necessário, acrescente mais água.

Arroz com Pequi

Ingredientes:

20 a 30 caroços de pequi com polpa

1 kg de arroz lavado e escorrido

5 dentes de alho socados

2 cebolas raladas

$\frac{1}{4}$ de xícara de chá de óleo

$\frac{1}{2}$ litro de água quente

1 xícara de chá de cheiro-verde bem picado

sal a gosto

Modo de Fazer: Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Junte os pequis, tempere com sal e refogue, mexendo sempre para não grudar na panela. Coloque a água quente e deixe cozinhar até a água secar. Adicione o arroz e refogue bem. Cubra com água e deixe cozinhar em fogo brando. Pouco antes de desligar o forno, salpique com cheiro-verde.

Lembre-se de morder o pequi apenas superficialmente!

Baião-de-dois

Serve
6 porções

Ingredientes:

½ kg de feijão-verde

½ kg de arroz lavado e escorrido

2 tomates sem pele e sementes cortados em cubinhos

3 dentes de alho amassados

4 colheres de sopa de óleo

2 colheres de sopa de extrato de tomate

Cheiro-verde

Sal a gosto

Modo de Fazer: Cozinhe o feijão somente em água e sal, até que os grãos fiquem bem macios. Remova o caldo e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e o tomate. Acrescente o extrato de tomate e mexa. Incorpore o arroz e refogue. Adicione água e sal deixando o arroz cozinhar em fogo baixo até secar a água. Quando o arroz estiver cozido, abafe por alguns minutos. Em uma travessa misture o arroz com o feijão reservado. Verifique a quantidade de sal, salpique cheiro-verde picado e sirva.

Feijão-tropeiro (Receita cedida por João Rural)

Ingredientes:

2 pratos de feijão cozido

½ kg de toucinho

200 gramas de lingüiça defumada

200 gramas de carne-seca desfiada

½ kg de farinha de milho

cebolinha, sal e alho

Modo de Fazer: Corte o toucinho em pedacinhos, frite e separe. Faça o mesmo com a lingüiça e a carne-seca. Numa panela grossa, coloque 2 colheres de óleo, frite o sal com alho e acrescente o feijão cozido. Adicione, então, a carne-seca e a lingüiça. Misture bem, coloque um pouco de cheiro-verde e complete com a farinha de milho, deixando em ponto de farofa.

Feijoada (Adaptada do livro Fogo de lenha: quitandas e quitutes de Minas Gerais, de Maria Stella Libânio Christo)

Ingredientes:

carne de vaca (chã-de-dentro): $\frac{1}{2}$ kg

feijão-preto: 1 kg

lingüiça: 1 kg

lombo de porco: 1 kg

orelhas de porco: 2 unidades

paio: 4 unidades

pés de porco: 2 unidades

rabos de porco: 2 unidades

pimenta-malaqueta: a gosto

tempero (alho, sal e cebola): a gosto

Modo de Fazer: Temperar as carnes e cozinhar de véspera (a lingüiça e os paio são cozidos em outra panela). Por tudo na geladeira depois de cozido. No dia seguinte: retirar a gordura talhada que ficou por cima das carnes (a gordura não é aproveitada na feijoada). Cozinhar o feijão. Afogar em um pouco de óleo com todos os temperos e adicionar as carnes cozidas, inclusive a lingüiça e os paio. Usar de preferência panela de barro. Em fogo lento: meia hora.

Guarnição: Arroz branco; couve à mineira; farinha de mandioca; laranjas picadas.

Farofa de Pão (Receita cedida por Majú Ferreira)

Serve
10 pessoas

A legítima farofa é feita com farinha de mandioca, mas, no exterior, nem sempre se encontra este ingrediente tão típico de nossa cozinha, assim, surgiram deliciosas adaptações como esta.

Ingredientes:

8 pães de sal dormidos esfarelados

1 cebola grande

1 cenoura ralada

3 dentes de alho picados

1 xícara de manteiga

1 xícara de óleo

Modo de fazer: Dourar a cebola e o alho na manteiga e no óleo, acrescentar a cenoura. Após 10 minutos neste processo, adicionar o pão ralado. Misturar bem. Ao final pode-se acrescentar, conforme o gosto dos comensais, qualquer um dos seguintes ingredientes: ovos mexidos, banana, ameixas, bacon etc.

Fundamental para acompanhar a feijoada!

Carne-de-Sol

Ingredientes:

½ kg de carne-de-sol (na véspera, deixá-la de molho em água para dessalgar)

1 colher de sopa de óleo

2 colheres de sopa de margarina

3 cebolas

Modo de Fazer: Leve ao fogo a carne-de-sol, 1 cebola picada, o óleo e 1 colher de margarina e refogue até a carne dourar. Coloque um pouco de água, tampe a panela e deixe cozinhar até secar. Acrescente mais 1 colher de margarina e um pouco mais de água. Mantenha no fogo até a carne ficar bem macia. Se necessário, junte um pouco mais de água. Retire a carne e reserve o caldo. Para preparar o molho, adicione, em uma frigideira, um pouco de óleo e refogue 1 cebola cortada em rodelas. Acrescente o caldo reservado com um pouco de água até ferver. Sirva a carne em fatias bem finas, coberta com o molho. Um bom acompanhamento é a mandioca (1 kg de macaxeira cozinhado em água e sal. Em uma frigideira, aquecer um pouco de óleo, acrescentar a mandioca e dourá-la. Coloque sal a gosto. Escorra a mandioca em papel absorvente)



Fogado Antigo (Receita cedida por João Rural)

Ingredientes:

3 kg de carne de músculo cortada em pedaços	½ xícara de chá de hortelã pimenta picadinha
1 kg de mocotó em pedaços	½ xícara de chá de alfavaca picadinha
5 colheres de sopa de óleo	1 colher de sopa de urucum moído (ou colorau)
1 colher de sopa de sal	2 xícaras de chá de cebolinha picada
2 colheres de sopa de sal com alho	1 xícara de salsinha picada e água.

Modo de Fazer: Lave a carne muito bem em água corrente, até sair todo o sangue. Numa panela grande e grossa, de ferro de preferência, coloque os mocotós cortados arrumadinhos no fundo. Ponha os pedaços de carne por cima, adicione água até quatro dedos acima da carne e uma colher de sal. Mexa somente por cima, para que o mocotó não saia do fundo. Tampe e, quando ferver, deixe em fogo baixo até amolecer. Vá adicionando água quente se precisar. Deve levar pelo menos cinco horas de cozimento. Quando amolecer, retire todos os ossos, deixando na panela o mocotó e o tutano que ainda estiverem grudados nele. À parte, frite o sal com alho, adicione todos os temperos e o urucum e deixe fritar um pouco. Coloque tudo na panela de carne e mexa bastante. Acerte o sal e deixe ferver bem. Para servir, a panela tem que ficar no fogo. Coloque a farinha de mandioca no prato e despeje um pouco de caldo, fazendo um pirão. Depois coloque pedaços de carne e arroz com urucum.



Barreado (Fonte: Secretaria de Turismo do Paraná)

Serve
10 porções

Ingredientes:

6 pitadas de pimenta do reino

5 kg de carne fresca (peito, coxão mole, patinho)

500 gramas de toucinho fresco

5 tomates sem pele

3 cabeças grandes de cebola

3 dentes de alho

4 folhas de louro

6 pitadas de cominho

4 maços de cheiro-verde

1 maço de alfavaca

1/2 litro de vinagre

Sal a gosto

Modo de Fazer: Começa-se o corte e a limpeza das carnes de véspera. As carnes e o toucinho devem ser cortados em pedaços pequenos, adicionando-se todos os temperos cortados. Leva-se tudo a uma vasilha que não seja de alumínio. Deixa-se repousar até o dia do preparo. Forra-se a panela com o toucinho e leva-se ao fogo para derreter. Depois põe-se as carnes temperadas, tampa-se a panela com uma folha de bananeira previamente sapecada na chapa para amolecer e amarra-se com um barbante grosso nas bordas. Coloca-se a tampa e barrea-se com uma mistura de cinza de fogão, farinha de mandioca e água. O fogão tem que ser lenha. O tempo de cozimento é de 12 horas. Quando a folha de bananeira estiver bem escura, o barreado está pronto.

Modo de Servir: Serve-se com farinha de mandioca, banana, laranja e arroz. Acompanha uma bebida alcoólica (batida ou pinga) que serve para rebater este prato, considerado forte.



Frango com Quiabo

Ingredientes:

1 frango cortado em pedaços

½ kg de quiabo picado em pedaços grandes

3 colheres de sopa de óleo

½ kg de tomates maduros picados sem sementes

1 cebola bem picada

1 maço de cheiro-verde picado

suco de 1 limão

água quente

tempero mineiro (500g de cebola picada, 200g de gramas de alho, 2 pimentões verdes, um maço de cebolinha verde, um maço de salsinha, 2 kg de sal.

Modo de fazer: Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o sal, que deverá ser acrescentado, depois de tudo moído. Despeje em um vidro, conserve o tempero em geladeira para uso diário)

Modo de Fazer: Lave bem o frango com o suco de limão e esfregue-o com tempero mineiro a gosto. Em uma panela, aqueça 1 colher de sopa de óleo com algumas gotas de limão e refogue bem os quiabos. Retire-os da panela e reserve.

Na mesma panela, coloque 2 colheres de óleo, aqueça bem e frite o frango até dourar. Adicione o tomate e a cebola e refogue. Com a panela tampada, deixe cozinhar, e, se necessário, pingue um pouco de água quente, até ficar bem macio. Acrescente o quiabo reservado e o cheiro-verde e deixe cozinhar sem mexer. Sirva a seguir.

Pato no Tucupi

Ingredientes:

3 kg de pato	10 g de pimenta-do-reino e cominho
3 litros de tucupi	50 g de pimenta cheirosa
100 g de cebola	4 maços de jambu
10 g de tomate	1 maço de chicória
10 g de alho amassado	1 maço de alfavaca
10 g de pimenta-de-cheiro	2 colheres de sopa de vinagre

Para preparar o tempero vinha d'alho: misture suco de 5 limões, 5 cabeças de alho socadas, ½ litro de vinagre de álcool, pimenta-de-cheiro, sal a gosto

Modo de Fazer: Limpe os patos, parta-os em sentido vertical e lave-os com limão. Coloque-os no vinha-d'alho de 1 a 2 horas e leve-os ao forno quente para assar. Depois de assado, corte-os em pedaços de tamanho médio, sem desossar. Reserve. Em uma panela grande, coloque o tucupi, a alfavaca, a chicória, um dente de alho, 3 pimentas-de-cheiro inteiras e deixe cozer por 40 minutos, acrescentando água aos poucos. Separe as folhas de jambu, deixando os galhos pequenos. Lave-as em água corrente. Escalde-as em água fervente com sal, em uma panela separada, por 15 a 20 minutos e escorra. Reserve. Coloque o pato no tucupi e leve ao forno para a carne amolecer mais. Acrescente a cebola e o tomate cortado em rodelas. Em seguida, coloque o jambu e deixe ferver por 5 minutos. Amasse e coe as 3 pimentas-de-cheiro restantes e faça um pequeno molho, acrescentando 3 colheres de sopa de tucupi.

Dourado na Folha de Bananeira

Serve
6 porções

Ingredientes:

1 dourado de aproximadamente 2 kg
1 xícara de chá de coentro picado
1 xícara de chá de manteiga
2 dentes de alho amassados
500 g de farinha de mandioca ou de mesa torrada
2 cebolas raladas
2 tomates sem pele
suco de 1 limão
1 folha de bananeira verde
azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino

Modo de Fazer: Limpe o peixe e retire a espinha. Reserve. Misture o alho, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino e tempere o dourado, deixando-o nessa mistura por 1 hora. Em seguida, ferva a espinha do peixe em água e sal,coe e reserve o caldo. Em uma frigideira, refogue a cebola, o tomate e o coentro na manteiga. Depois, adicione a farinha de mandioca e deixe tostar. Para se obter uma farofa mais úmida, acrescente o caldo reservado. Recheie o peixe com a farofa e feche-o com um barbante culinário. Unte o peixe com bastante azeite e embrulhe-o na folha de bananeira, amarrando-a com um barbante. Asse por aproximadamente 1 hora.

Moqueca de Peixe

Ingredientes:

1 kg. de postas de peixe

1/3 de xícara de suco de limão

2 cebolas grandes cortadas em rodela

3 tomates, descascados e sem sementes, cortados em rodela

2 pimentões verdes cortados em rodela

1 maço de coentro

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 vidro pequeno de leite de coco

6 colheres de sopa de azeite de dendê

sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer:

Tempere o peixe com sal, pimenta e suco de limão. Coloque o azeite em uma panela grande e cubra com uma camada de postas de peixe. No liquidificador, bata por alguns minutos a cebola, o pimentão, o coentro, os tomates, o leite de coco e o azeite de dendê. Despeje um pouco dessa mistura sobre as postas que já estão na panela. Vá colocando camadas de postas de peixe e de mistura, até que todos os ingredientes terminem. Tampe a panela e cozinhe por uns 20 minutos ou até que o peixe esteja cozido.

Caldeirada de Tucunaré

Ingredientes:

2 kg de tucunaré	50 ml de azeite de oliva
3 litros de água	1 maço de alfavaca picada
250 g de cebola	1 maço de chicória picada
500 g de tomate	1 maço de cebolinha verde picada
250 g de pimentão	2 maços de coentro picado
500 g de batata-portuguesa cozidas e cortadas à francesa	6 ovos cozidos
50 g de pimenta-de-cheiro picada	alho, sal e limão

Modo de Fazer: Limpe e lave o peixe com limão e corte-o em postas. Tempere com pimenta-do-reino, alho e sal. Reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o pimentão, o tomate e a pimenta-de-cheiro. Adicione, em seguida, a alfavaca, a chicória, a cebolinha e o coentro e tempere com um pouco de sal. Acrescente 3 litros de água fervendo e deixe cozinhar por 5 minutos. Em seguida, coloque as postas de tucunaré, tampe a panela e deixe cozinhar. Confira se o peixe está cozido. Decore a caldeirada com as batatas e os ovos.

Pirão de Peixe

Ingredientes:

100 g de farinha de mandioca

600 ml de caldo de peixe

½ maço de coentro (pequeno) picado

100 g de cebola picada

100 g de tomate picado

30 ml de tintura de urucum (colorau)

Sal a gosto

100 g de peixe desfiado (opcional)

Modo de Fazer: Em uma panela, aqueça o caldo de peixe, o peixe desfiado, a cebola, o tomate e o coentro até ferver. Tempere com sal. Adicione a tintura de urucum (colorau) e deixe cozinhar até entrar em ebulição. Adicione a farinha de mandioca, aos poucos, preparando um pirão levemente espesso. Para finalizar, salpique com cebolinha verde. Pode ser servido com moqueca, arroz branco e molho de pimenta.

Tambaqui na Brasa

Ingredientes:

1 banda de tambaqui médio

100 ml de azeite de oliva

100 g de alho

20 g de pimenta-do-reino

3 limões

20 g de colorau

sal a gosto

Modo de Fazer: Limpe a banda do tambaqui. Faça um molho, misturando o azeite de oliva, o alho, a pimenta-do-reino, o colorau, sal e limão. Deixe o tambaqui imerso nesse molho por 30 minutos. Em seguida, coloque-o sobre a grelha para assar.

Quando virá-lo, despeje um pouco de molho sobre o peixe.

Peixada ao Barão do Rio Branco

(Receita cedida pelo Restaurante Rio Minho)

Ingredientes:

1 posta de cherne de 300 a 350 g

100 g de polvo

100 g de lulas

4 camarões médios descascados

2 batatas médias

3 cebolas pequenas (1 cortada à juliana)

1 cabeça de alho poró bem picadinho

1 pimentão vermelho

3 tomates frescos

3 dentes de alho

1 cálice de vinho tinto maduro

1 colher de café de pimentão doce espanhol

1 ramo de manjerição

1 ramo de coentro

1 ramo de salsa

6 azeitonas pretas graúdas

2 xicaras de azeite extra-virgem

Modo de Fazer: Em uma frigideira, coloque o azeite e deixe-o aquecer. Em seguida, coloque a cebola cortada à juliana juntamente com os dentes de alho e deixe-os dourar. Acrescente o pimentão, o tomate, o coentro, a salsa, o alho poró, o manjerição, o pimentão doce e o cálice de vinho. Deixe tudo ferver por um período de 10 a 15 minutos, até virar um caldo homogêneo e consistente. Coza a posta de cherne em água fervente por aproximadamente 10 minutos e em seguida, acrescente 1 xicara desta água ao molho. Corte as batatas em rodela e doure-as no azeite. Por fim, em uma travessa de barro, coloque a posta de cherne (já devidamente cozida) e o molho (previamente preparado). Ao redor da posta, disponha harmoniosamente as batatas em rodela, as cebolas cozidas, as azeitonas, os pedaços de polvo e de lula, os camarões e ainda, algumas fatias de pimentão vermelho. Deixe ferver por 3 minutos e sirva bem quente.

Casquinha de Siri

Ingredientes:

- 1 kg. de carne de siri catado
- 1 cebola grande bem picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados em cubinhos
- 2 a 4 colheres de cheiro-verde picado
- 1 ovo (separe clara e gema)
- 4 colheres de sopa de farinha de rosca
- 100 g de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de chá de leite

Modo de Fazer: Em uma panela, refogue a cebola no azeite. Acrescente o tomate, e, depois que refogar um pouco, adicione a carne de siri e o cheiro-verde. Deixe cozinhar até a água evaporar. Bata a clara em neve. Em seguida, dissolva a farinha no leite e acrescente a gema. Acrescente a carne de siri e misture bem. Por último, incorpore delicadamente a clara em neve. Recheie as casquinhas de siri com a mistura e cubra com queijo parmesão. Leve ao forno para gratinar.

Acarajé

Ingredientes:

1 kg de feijão-fradinho

300 g de cebola ralada

1 litro de azeite-de-dendê

1 cebola pequena

Sal

Modo de Fazer: Coloque o feijão de molho por 2 horas , depois, lave bem e retire a casca e os olhinhos pretos. Passe, aos poucos , no moedor ou no processador. Despeje a massa de feijão em uma panela e acrescente a cebola ralada e sal a gosto. Bata bem, com uma colher de pau, para que a massa fique leve. Em um tacho, aqueça bastante o azeite-de-dendê com a cebola inteira (ela evita que o azeite se queime). Modele os bolinhos e frite-os no tacho, virando-os para fritar por igual. Escorra os acarajés em papel toalha. Os acarajés podem ser servidos recheados com camarões secos, vatapá e pimenta.

Caruru

Serve
10 porções

Ingredientes:

800 g de quiabos cortados em rodela finas

250 g de camarões secos descascados

250 g de farinha seca fina de mandioca

$\frac{3}{4}$ de xícara de chá de azeite-de-dendê

Pimenta-malaqueta em azeite

Sal

Modo de Fazer: Em uma panela com água cozinhe o quiabo e escorra-o em uma peneira. Reserve. Misture a farinha e os camarões em um pilão ou em um liquidificador até obter uma farofa. Leve essa mistura ao fogo, adicionando água até formar uma massa consistente. Adicione o quiabo e o azeite-de-dendê, deixando cozinhar por aproximadamente 10 minutos, acrescentando mais água se for preciso. Adicione sal e pimenta-malaqueta a gosto. Sirva acompanhado com arroz branco ou peixe frito.

Bacalhau ao Barão do Rio Branco

(Receita cedida pelo Restaurante Rio Minho)

Ingredientes:

- 1 posta de lombo de Bacalhau da Noruega dessalgado de 500 g
- 2 batatas médias cozidas
- 3 cebolas pequenas, uma cortada à juliana e duas cozidas
- 1 cabeça de alho poró picadinho
- 1 pimentão vermelho
- 3 tomates frescos
- 3 dentes de alho
- 1 cálice de vinho tinto maduro
- 1 colher de café de pimentão doce espanhol
- 1 ramo de manjerição
- 1 ramo de coentro
- 1 ramo de salsa
- 7 azeitonas graúdas pretas
- 2 xicaras de azeite de oliva extra-virgem

Modo de Fazer: Molho: Em uma frigideira coloque o azeite, deixando aquecer. Em seguida, coloque a cebola cortada à juliana e os dentes de alho picados e deixe dourar. Acrescente o pimentão, o tomate, o coentro, a salsa, o alho poró, o manjerição, o pimentão doce espanhol e o cálice de vinho. Deixe tudo ferver por um

período de 10 a 15 minutos até ficar um caldo homogêneo e consistente. Escalde o Bacalhau da Noruega em água fervente por 5 minutos e, logo após, coloque-o no molho previamente preparado. Corte as batatas em rodela e doure-as no azeite. Coloque a posta do Bacalhau da Noruega em uma travessa, ao seu redor disponha harmoniosamente as rodela de batatas, as cebolas cozidas, as azeitonas e algumas fatias do pimentão vermelho grelhado. Sirva na hora.

Dicas de Dessalgue: Em 48 horas: deixe o Bacalhau da Noruega sob água corrente durante 10 minutos. Depois, coloque-o em bastante água fria, na geladeira, por 48 horas, trocando a água de cada 6 horas. Em 24 horas: deixe o bacalhau de molho durante um dia, trocando a água 8 vezes. Para limpar basta escaldar (evite ferver), cubra com água quente, deixe esfriar e limpe.

Tacacá

Ingredientes:

500 g de tapioca (goma)
800 g de camarão seco (grauído)
2 litros de tucupi
3 maços de jambu
3 pimentas-de-cheiro
1 maço de alfavaca
1 maço de chicória
1 colher de sopa de sal
10 g de alho amassado

Modo de Fazer: Descasque o camarão e deixe de molho por 2 horas. Troque de água pelo menos 2 vezes para tirar o sal. Em uma panela, coloque o tucupi, a alfavaca, a chicória, o alho amassado e um pouco de sal e cozinhe por 40 minutos. Trate o jambu, lavando bem e cozinhe-o, à parte, por 30 minutos. Dilua a goma em um pouco de água fria. Em uma panela grande, ferva 3 litros de água com o restante do sal. Em seguida, acrescente a goma aos poucos, mexendo bem para não encaroçar. Deixe cozinhar por 30 minutos e tome cuidado para que fique um mingau grosso e uniforme. Amasse a pimenta-de-cheiro (sem coar) com 4 colheres de sopa do tucupi. Sirva quente, em cuias pretas, colocando um pouco do tucupi com pimenta, 1 concha do mingau, algumas folhas de jambu e 4 camarões.

Vatapá (Receita cedida por D. Anita Melo Maia)

Serve
12 pessoas

Ingredientes:

½ quilo de camarão seco descascado	1 pimentão vermelho picado
½ quilo de camarão fresco descascado	6 tomates médios picados bem miúdo
2 latas de creme de leite	1 dente de alho
1 vidro de leite de coco – 200 ml	Sal a gosto
½ copo de requeijão	6 pães de sal esfarelados e umedecidos em
1 ½ copo de coco fresco ralado	½ litro de água
Pimenta a gosto	1 xícara de amido de milho diluído
1 maço de coentro e cebolinha	1 vidro de azeite de dendê – 200 ml
1 cebola grande picada	½ xícara de azeite

Modo de fazer: Refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione o camarão seco e, após, o fresco até quase dourar. Quando corar, derrame o pão diluído em meio litro de água, adicionando 1 lata de creme de leite e o amido de milho diluído. Coloque todo o cheiro verde picado, tomate picado, pimentão picado e pimenta picada. Adicione o vidro de leite de coco, deixando ferver por quinze minutos. Em seguida, acrescente o coco fresco ralado, o requeijão e deixe ferver por mais cinco minutos, mexendo com uma colher de pau, até aparecer o fundo da panela. Por último, coloque o azeite de dendê, que deve ter sido aquecido previamente até quase fritar. Mexa devagar e ferva por mais dois minutos. Depois de pronto, acrescente a outra lata de creme de leite, mexendo devagar. Salpique o resto do coco ralado e enfeite com camarões inteiros.

Dica: O vatapá depois de pronto, deve ser coberto com pano limpo, pois a tampa pode suar e respingar, aguando todo o processo.

Sopa Leão Veloso (Receita cedida pelo Restaurante Rio Minho)

Ingredientes (2 a 4 porções)

1,5 kg de cabeça de cherne

300 g de polvo novo e tenro

300 g de lulas

200 g de camarões médios (cerca de 8 camarões)

50 g de mexilhões

2 cebolas

1 ramo de aipo

1 pé de alho-poró

3 ramos de salsa

3 ramos de cebolinha verde

4 ramos de manjeriça

1 ramo (pequeno) de alecrim

5 ramos de coentro

2 colheres (sopa) de óleo extravirgem de oliva

2 colheres (sopa) de óleo de milho

1/2 cabeça de alho (cerca de 6 dentes) picada

2 tomates picados

2 folhas de louro

1 cálice de vinho branco seco

1 colher (sobremesa) de colorau

1 colher (sobremesa) de creme de arroz

1 pitada de noz-moscada

Sal a gosto

Modo de Fazer: Limpe a cabeça do peixe e também os frutos do mar. Em uma panela grande, cozinhe em bastante água, por 30 minutos, a cabeça do peixe com uma cebola, o aipo, a salsinha, a cebolinha verde, o alho-poró, o manjericão, o alecrim e o coentro. Coe esse caldo e reserve. Depois de retirada a cabeça do peixe (inteira), desfie toda a carne que está na cabeça e reserve em outro recipiente. Em outra panela, cozinhe o polvo e as lulas por 30 minutos. Se for necessário, retire as lulas e deixe o polvo cozinhar por mais tempo. Tempere com sal. Reserve. Em outra panela, cozinhe os camarões e os mexilhões, por 10 minutos. Tempere com sal e reserve. Separe o caldo do cozimento em um recipiente. Em uma frigideira, acrescente o óleo extra virgem e o óleo de milho. Deixe esquentar bem. Coloque a outra cebola bem picada, os dentes de alho, os tomates, as folhas de louro e o cálice de vinho. Deixe ferver por 15 minutos, coe e reserve esse refogado. Em uma panela grande, de preferência de barro, adicione 1,5 litro do caldo obtido no cozimento da cabeça do peixe e 500 ml do caldo em que foram cozidos os camarões e os mexilhões. Acrescente o refogado e deixe ferver por 15 minutos, mexendo bem para misturar o sabor dos ingredientes. Adicione a noz-moscada e o colorau. Ferva por 15 minutos e coe. Depois da sopa fervida e coada, engrosse-a com o creme de arroz e deixe ferver por mais 15 minutos. Adicione o polvo em pedaços, as lulas em fatias (deixe algumas inteiras para a montagem), os camarões, os mexilhões e a carne da cabeça de peixe desfiada. Ajuste o sal e deixe ferver até borbulhar. Sirva bem quente, em cumbucas de barro. Decore com folhas de hortelã e acompanhe com fatias de pão torradas.

Empadão Goiano (Receita cedida por Alice Mesquita de Castro)

Massa

1 kg de farinha de trigo

6 colheres de sopa de margarina

6 colheres de sopa de óleo

2 ovos inteiros

2 a 3 colheres de nata (opcional)

1 pitada de sal

1 pitada de açúcar

Modo de Fazer: Água até dar o ponto de abrir. Não há necessidade de fermento. Deixe a massa descansar em uma bacia por cerca de duas horas. Depois abra no cilindro para cobrir a forminha de barro.

Molho

Modo de Fazer: Feito separadamente, o molho leva extrato de tomate e tomate fresco picado, caldo de galinha, alho, cebola picada, uma pitada de açúcar para tirar a acidez, pimenta do reino, pimenta de cheiro, sal e água. Engrosse o caldo com farinha de trigo.

Recheio

Modo de Fazer: O recheio é colocado na massa em sete camadas: carne de porco (lombo ou pernil), lingüiça, guariroba aferventada, queijo meio-cura, frango desfiado, ovo cozido e azeitona. Coloca-se o molho por cima dos ingredientes e cobre-se com o restante da massa. Bata uma gema, misture um pouco de leite e uma pitada de sal, e pincele a massa, antes de levar ao forno para assar. Sirva quente. É simplesmente delicioso!

Pesto de Barú (Receita cedida por Alice Mesquita de Castro)

Ingredientes:

1/2 maço médio de manjeriço

3 dentes de alho

1/2 xícara de chá de azeite de oliva

1 xícara de chá de castanhas de barú

3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

sal a gosto

Modo de Fazer: Lave o manjeriço, seque, separe somente as folhas e rasgue-as ao meio, eliminando o filamento central. Reserve. Descasque os dentes de alho e bata no processador com o manjeriço até obter uma pasta. Sem parar de bater, adicione o azeite de oliva em fio, as castanhas de barú, o queijo ralado e o sal. Bata por mais 30 segundos e reserve. Use sobre massas.

Pão de Queijo

Rende
30 unidades

Ingredientes:

4 copos de polvilho azedo

1 copo de água

1 copo de leite

½ copo de óleo

1 colher de sopa de sal

5 ovos

2 copos de queijo de Minas (ou parmesão) ralado

Modo de Fazer: Em uma panela, misture: a água, o leite, o óleo, o sal. Leve ao fogo e esquite bem. Com essa mistura esquite o polvilho, deixe esfriar um pouco. Em seguida, adicione os ovos, um a um e o queijo de Minas ralado. Amasse bem para que a massa fique com uma consistência firme. Unte as mãos com um pouco de manteiga e faça rolinhos com a massa. Passe um garfo por cima dos rolinhos e para finalizar corte as bolinhas. Com um pouco de óleo unte uma forma e coloque as bolinhas separadas umas das outras. Leve para assar em forno quente. Quando perceber que o pão de queijo cresceu um pouco diminua a temperatura e deixe corar. Rende 30 unidades

Bolo de Fubá

Ingredientes:

5 colheres de sopa de manteiga (que deve ser retirada da geladeira meia hora antes)

3 ovos

1 lata de leite condensado

1 xícara de leite de coco

½ xícara de leite de vaca

2 ½ xícaras de fubá

1 colher de sopa de fermento em pó

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Modo de Fazer: Bata no liquidificador a manteiga, os ovos, o leite condensado, o leite de vaca e o leite de coco até formar uma mistura homogênea. Peneire o fermento e o fubá em uma vasilha grande. Em seguida, acrescente-os à mistura do liquidificador. Bata bem. Adicione o queijo parmesão ralado, mexendo novamente. Unte uma forma de pudim com manteiga e polvilhe com farinha de trigo, virando-a para remover o excesso de farinha. Coloque a massa na forma e leve ao forno quente (200°C) por 30 minutos.

Bolo Souza Leão

O segredo da família (Receita cedida por Célia de Souza Leão Barros)

Segundo um candidato pernambucano, o historiador Mario Souto Maior teria escrito, em publicação da Fundação Joaquim Nabuco, que, em 1860, a matriarca Souza Leão da época teria tido quatro filhos varões, o que a obrigaria a passar a receita para as noras. Ela efetivamente o fez. Porém, dizem as más línguas, a veneranda senhora passou quatro receitas diferentes, o que fez as pessoas especularem qual a verdadeira. Se isso realmente aconteceu, uma coisa eu te garanto: são todas falsas!

A anedota acima fala de uma das principais características relacionadas ao bolo Souza Leão: o segredo. Na década de 60, um jornal pernambucano registrou que sua receita seria distribuída a turistas que chegassem ao Recife. Outrora segredo de família, esta teria chegado a conhecimento público por intermédio de D. Pedro II, que, "homenageado com um pariquete", da iguaria teria provado e sua receita solicitado. Sua cozinheira, informada, com pedido de sigilo, de seu conteúdo, teria contado ao marido, que, enfim, o trouxe a conhecimento geral.

Ingredientes:

01 kg de massa de mandioca seca

01 vidrinho de leite de coco (500 ml)

12 gemas de ovo de galinha

200 g de manteiga

1/2 quilo de açúcar refinado

200 gr de castanha de caju não torradas (passadas no liquidificador)

01 colher de sopa rasa de sal

Modo de Fazer: Colocar a massa de mandioca numa tigela. Colocar também o sal, as gemas e o leite de coco. Bater bem. Em uma panela, colocar o açúcar, a manteiga e uma xícara de água. Colocar no fogo e dar o ponto de fio leve. Quando estiver fervendo colocar na tigela onde estão os outros ingredientes, misturar um pouco e acrescentar as castanhas (passadas no liquidificador). Quando acabar de mexer (misturar), colocar em uma forma untada com manteiga e levar ao forno (já aquecido) por 40 minutos.

Bolo de Rolo

Serve
7 porções

Ingredientes:

250 g de manteiga

250 g de açúcar

250 g de farinha de trigo

Meia lata de goiabada

5 ovos

Modo de Fazer: Preaqueça o forno a 160°C. Misture bem o açúcar e a manteiga. Adicione os ovos um a um, até obter um creme liso. Por último, acrescente a farinha de trigo peneirada e misture delicadamente. Forre uma forma com papel-manteiga. Com uma espátula, espalhe a massa, sem deixar falhas. Leve ao forno por 3 minutos, sem deixar a massa secar. Quando a massa estiver pronta, vire sobre um pano (ou guardanapo) polvilhado com açúcar e retire o papel. Espalhe a goiabada derretida por cima e enrole como se fosse um rocambole. Repita o processo, enrolando um rocambole em cima do outro para obter várias camadas.

Serve 7 porções

Brigadeiro

Ingredientes:

1 lata de leite condensado

3 colheres de sopa de chocolate em pó

1 colher de chá de manteiga ou margarina sem sal

chocolate granulado

Modo de Fazer: Coloque o chocolate em pó, o leite condensado e a manteiga em uma panela. Leve ao fogo brando, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar. Passe manteiga ou margarina nas mãos, enrole os docinhos e passe no chocolate granulado. Coloque em forminhas de papel.

Cocada

Ingredientes:

1 xícara de chá de açúcar

1 caixinha de leite condensado

1 xícara e meia de chá de coco ralado

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Fazer: Misture todos os ingredientes em uma panela grossa e, depois, leve ao fogo alto. Espere encorpar um pouco e, então, abaixe o fogo. Cozinhe por 3 minutos, ou até ficar um creme bem consistente. Retire do fogo e bata, com uma colher, por 2 minutos ou até começar a açúcarar. Tire do fogo e coloque sob o mármore ou assadeira untada. Corte em pequenos quadrados, deixe esfriar e sirva.

Creme de Cupuaçu

Ingredientes:

500 g de polpa de cupuaçu

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

100 ml de água

Modo de Fazer: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque a mistura em um pirex e leve ao congelador.

Doce de Abóbora

Serve
10 porções

Ingredientes:

2 kg de açúcar

2 kg de abóbora bem madura

Canela em pau a gosto

Modo de Fazer: Corte a abóbora com casca em cubos grandes e cozinhe-a em um pouco de água. Quando estiver bem macia, tire a casca e passe a polpa em um espremedor. Em seguida, leve ao fogo até secar. Adicione o açúcar e 3 ou 4 paus de canela. Mexa até o doce se soltar do fundo da panela. Deixe esfriar e sirva.

Doce de Leite com Castanha de Barú

(Receita cedida por Alice Mesquita de Castro)

Ingredientes:

800 g de castanhas de barú torradas, sem pele e moidas (tirar a pele com água fervente)	2 litros de leite
	1 kg açúcar

Modo de Fazer: Passar as castanhas na máquina de moer carne. Levar ao fogo o leite com o açúcar, fazendo um doce, ponto de cortar. Quando o doce de leite estiver no ponto de corte, juntar as castanhas de barú torradas, sem pele e moidas. Retirar do fogo, bater um pouco, despejar em pedra ou mesa untada e fazer tabletes ou bolinhas.

Mungungá (Canjica)

Ingredientes:

½ kg de milho branco (milho para canjica)	2 xícaras de chá de açúcar
1 litro de leite	1 pitada de sal
100 g de coco ralado	canela em pó a gosto

Modo de Fazer: De véspera, escolha o milho, lave-o e deixe-o de molho. Cozinhe o milho em 1 litro de água, até ele ficar macio. Em outra panela, coloque o milho e os demais ingredientes, exceto a canela. Leve ao fogo e cozinhe, mexendo sempre, até levantar fervura e ficar cremoso. Polvilhe com canela e sirva. Pode ser servido quente, morno ou frio.

Pé-de-Moleque (Receita cedida por Mariluce Tereza Zardo)

Ingredientes:

4 xícaras de açúcar mascavo

2 xícaras de amendoim cru com casca

1 colher de sopa, bem cheia, de achocolatado

1 colherzinha de bicarbonato de sódio

Modo de Fazer: Coloque o açúcar mascavo, o amendoim e o achocolatado em uma panela e, sempre mexendo, deixe o açúcar derreter, cuidando para que não queime.

Retire a panela do fogo, adicione o bicarbonato, mexendo energicamente com a colher de pau. Despeje sobre o mármore, previamente untado, e deixe esfriar. Parta os doces com as mãos.

Olho-de-Sogra

Ingredientes:

200 g de ameixa preta sem caroço

1 copo de água

½ xícara de chá de açúcar

100 g de coco ralado

2 ovos inteiros

2 gemas

1 colher de sopa de farinha de trigo

1 xícara de chá de açúcar

açúcar cristal para polvilhar

Modo de Fazer: Coloque as ameixas em uma panela, acrescente um copo de água e meia xícara de açúcar. Leve ao fogo, mexendo sempre, até ferver. Em outra panela, misture o coco, os ovos peneirados, a farinha e uma xícara de açúcar. Leve ao fogo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Recheie as ameixas com o creme e polvilhe com açúcar cristal.

Manjar Branco com Ameixas Pretas

Ingredientes:

2 xícaras de leite

2 xícaras de leite de coco

8 colheres de sopa de açúcar

8 colheres de sopa de maisena

2 colheres de sopa de manteiga

1 lata de ameixa preta em calda

Modo de Fazer: Em uma tigela, misture o açúcar e a maisena. Em outra, misture o leite e o leite de coco. Acrescente à mistura de maisena uma parte da mistura de leite, mexendo até obter uma pasta homogênea. Em outra panela, aqueça a mistura de leite restante e, quando estiver quente, adicione a mistura de maisena, mexendo sempre, para não empelotar. Em seguida, cozinhe em fogo brando até engrossar e ficar liso. Remova do fogo e deixe esfriar. Junte, então, a manteiga (essa deverá ser retirada da geladeira uma hora antes) e bata bem. Coloque em uma forma de pudim e leve à geladeira por uma hora. Quando estiver pronta, desenforme sobre um prato, decorando o manjar com as ameixas em calda.

Chuvisco (Receita cedida por D. Conceição Santos Lima)

Serve
6 porções

Ingredientes:

12 gemas

1 kilo de açúcar

7-8 colheres de sopa de farinha de trigo peneirada

Modo de fazer: Aqueça o açúcar em um tacho para formar uma calda. Antes que a calda engrosse, separe 1 1/2 xícara de calda e reserve em uma vasilha. Bata as gemas até ficarem esbranquiçadas. Acrescente a farinha de trigo peneirada. Bata bem até fazer uma massa. A massa deve ficar com a consistência de massa de bole mole. Acrescente um pouquinho mais de farinha para engrossar a massa, se necessário. Quando a calda estiver no ponto, coloque um pouco de massa em uma colher de chá para formar os chuviscos em forma de gota que deverão ser cozidos na calda. Para evitar que a calda saia do ponto, acrescente água fervendo aos poucos. Retire os chuviscos com uma escumadeira e os coloque na vasilha com a calda que havia sido separada. Escorra os chuviscos para servir. Sirva-os, formando um cacho de uvas em um prato.

Licor de Pequi (Receita cedida por Alice Mesquita de Castro)

Ingredientes:

1 litro de álcool de cereais

6 pequis médios

1 litro de água

500 g de açúcar

1 ramo de samambaia para enfeitar

Modo de Fazer: Deixe os pequis imersos no álcool, por um mês, em vidro bem fechado. Após esse período, faça uma calda bem grossa, de água com açúcar e misture com o álcool. Tire todas as folhas do ramo de samambaia, mergulhe na calda já fria e deixe secar sobre um pano. Coloque o galho açucarado dentro de uma garrafa e complete com o licor.

