

LIVRO de RECEITAS

festa do milho

JACI - SÃO PAULO

TV TEM

Índice

Pg. 03	Curau Tradicional
Pg. 04	Sorvete de Milho
Pg. 05	Panqueca de Milho Verde
Pg. 06	Salgadinho de Milho Verde
Pg. 07	Suco de Milho
Pg. 08	Pamonha
Pg. 09	Biscoitinhos de Milho
Pg. 10	Beijinho de Milho
Pg. 11	Carne Caipira com Milho Verde
Pg. 12	Bolo de Milho
Pg. 13	Purê de Milho Verde
Pg. 14	Polenta Cremosa
Pg. 15	Torta de Milho Verde
Pg. 16	Milho com Quiabo
Pg. 17	Sopa de Milho
Pg. 18	Refogado de Milho
Pg. 19	Cuscuz
Pg. 20	Sorvete de Milho Verde
Pg. 21	Pão de Milho

CURAU
tradicional

50 minutos | 6 porções

Ingredientes

10 espigas de milho verde macias
½ litro de leite
1 colher de sopa de manteiga
Açúcar a gosto

Modo de Preparo

1 - Rale as espigas, junte o leite e coe em uma peneira.
2 - Coloque o açúcar e a manteiga.
3 - Leve ao fogo, mexendo sempre, até formar a consistência de um mingau grosso.
4 - Coloque, enquanto quente, em pratos úmidos. Sirva.

SORVETE DE MILHO

30 minutos | 12 porções

Ingredientes

8 espigas de milho
1 litro de leite
3 colheres de sopa de manteiga
Açúcar a gosto.

Modo de Preparo

1 - No liquidificador, bata o milho com o leite.
2 - Depois, junte o restante dos ingredientes e leve ao fogo de 10 a 15 minutos, até engrossar.
Sirva.

PANQUECA DE MILHO verde

30 minutos 20 porções

Ingredientes

1 copo de milho verde fresco ralado
½ litro de leite
5 ovos
½ copo de óleo
300g de farinha de trigo
1 colher de fermento
1 pitada de sal

Modo de Preparo

1 - No liquidificador, bata o milho com o leite.
2 - Coe a mistura.
3 - Coloque em uma panela até engrossar.
4 - Bata no liquidificador a mistura coada com o restante dos ingredientes.
5 - Frite em uma frigideira antiaderente e faça o recheio de sua preferência.

salgadinho de MILHO VERDE

40 minutos | 8 porções

Ingredientes

2 espigas de milho verde cozido
2 xícaras de leite
2 ovos inteiros e mais 2 gemas
4 colheres de farinha de trigo
4 colheres de queijo ralado
Sal a gosto

Modo de Preparo

1 - Corte o milho já cozido e bata no liquidificador.
2 - Refogue 2 colheres de manteiga e
1 cebola ralada.
3 - Misture o conteúdo do liquidificador ao refogado.
4 - Leve tudo ao fogo, mexendo bem até
desprender da panela.
5 - Deixe esfriar, faça bolinhos, passe
na farinha de trigo e frite.
Sirva.

SUCO DE milho

60 minutos 12 porções

Ingredientes

5 espigas de milho
1 xícara de chá de leite
6 xícaras de chá de leite
3 xícaras de chá de água
¼ de lata de leite condensado

Modo de Preparo

1 - Retire os grãos de milho das espigas.
2 - Bata no liquidificador o milho, 3 xícaras de leite, 1 ½ xícara de água e o açúcar.
3 - Leve ao fogo até engrossar bem.
4 - Deixe esfriar.
5 - Bata no liquidificador esse curau com o restante de água e do leite e acrescente o leite condensado.
6 - Leve para gelar.
Sirva bem gelado.



60 minutos 14 porções

Ingredientes

16 espigas de milho raladas
3 xícaras de açúcar
1 pitada de sal
1 copo americano de óleo
3 copos americanos de leite

Modo de Preparo

1 - Rale o milho (de preferência os mais amarelos) ou bata-os no liquidificador.
2 - Passe pela peneira.
3 - Em uma vasilha com o milho já peneirado, acrescente os demais ingredientes e mexa até que o açúcar esteja dissolvido.
4 - Encha os saquinhos ou a palha e amarre-os para não estourar.
5 - Esquente a água em uma panela grande e quando estiver fervendo, coloque a pamonha e deixe cozinhar por mais ou menos uma hora.
6 - Retire do fogo e deixe esfriar.
Sirva.



Biscoitinhos de MILHO

40 minutos | 8 porções

Ingredientes

1 xícara de chá de fubá de milho
2 colheres de sopa de água
3 xícaras de chá de farinha de trigo
2 xícaras de chá rasas de açúcar
2 colheres de sopa de banha
1 colher de sopa de fermento
1 pitada de sal
2 ovos

Modo de Preparo

1 - Misture bem, passando pela peneira duas ou três vezes a farinha de trigo, o fubá de milho e o fermento.
2 - Junte a farinha ao fubá e todos os outros ingredientes e amasse bem até conseguir uma massa bem lisa.
Sirva.

BEIJINHO DE MILHO

30 minutos *30 porções*

Ingredientes

1 lata de leite condensado
1 copo de milho verde fresco (direto da espiga)
1 colher de margarina sem sal
1 pacote de coco ralado

Modo de Preparo

1 - Coloque o milho fresco numa panela junto com 1 colher de manteiga e refogue até ficar amarelinho, deixar esfriar.
2 - Em uma panela, coloque o leite condensado, o milho e a margarina.
3 - Bata com um mix.
4 - Leve ao fogo brando.
5 - Cozinhe, até desgrudar da panela.
6 - Deixe esfriar.
7 - Enrole e passe o açúcar cristal.
8 - Coloque em forminhas.
Sirva.

CARNE CAIPIRA com Milho Verde

40 minutos 6 porções

Ingredientes

500g de coxão duro cortado em cubos
2 dentes de alho amassados
2 cebolas cortadas em cubos
3 espigas de milho em pedaços de 2 cm
1 lata de cerveja escura
2 xícaras de chá de água

Modo de Preparo

1 - Numa panela de pressão, doure o alho e frite a carne por 10 minutos, ou até que esteja ligeiramente dourada.
2 - Refogue a cebola por mais 5 minutos ou até dourar.
3 - Misture o milho, a cerveja, a água e o sal.
4 - Tampe a panela.
5 - Deixe cozinhar em fogo médio por 40 minutos após fervura.
Sirva.

Bolo de MILHO

40 minutos 10 porções

Ingredientes

3 copos de milho (direto da espiga)
1 xícara e ½ de açúcar
1 copo de leite
1 colher de sopa de fermento
1 pacote de coco ralado ou queijo ralado
3 colheres de sopa de manteiga
3 ovos inteiros

Modo de Preparo

1 - Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2 - Asse em forma com furo no meio.
3 - Em forno previamente aquecido por cerca de 30 minutos.
Sirva.

PURÊ DE MILHO verde

15 minutos 4 porções

Ingredientes

2 xícaras de de chá de milho verde fresco (direto da espiga)
2 xícaras de chá de leite
1 colher de sopa de manteiga ou margarina
1 cebola pequena ralada
3 colheres de sopa de farinha de trigo
Tempero verde
Sal a gosto

Modo de Preparo

1 - Bata no liquidificador o milho, o leite e a farinha de trigo.
2 - Numa panela, doure a cebola na manteiga ou margarina.
3 - Junte o milho moído, tempere com sal e o tempero verde.
4 - Misture até ficar cremoso.
Sirva como acompanhamento de carnes.

POLENTA Cremosa

45 minutos 4 porções

Ingredientes

2 xícaras de fubá/farinha de milho fina
2 xícaras de água a temperatura ambiente
3 xícaras de água quente
2 caldos de galinha
1 colher de sopa de manteiga ou margarina

Modo de Preparo

1 - Dissolva muito bem as xícaras de fubá nas 2 xícaras de água fria em um recipiente separado.
2 - Numa panela, coloque 3 xícaras de água quente misturadas com os caldos de galinha e a colher de manteiga, até ferver e dissolver bem a mistura.
3 - Junte o fubá dissolvido na água fria com a mistura quente na panela e mexa por 45 minutos aproximadamente até que a polenta esteja bem cozida. Sirva.

TORTA de MILHO VERDE

40 minutos | 8 porções

Ingredientes

6 ovos
2 copos de queijo
2 copos de leite
1 xícara de maisena
1 colher de fermento
Cheiro verde a gosto
Milho verde a gosto ou 3 espigas
Sal a gosto

Modo de Preparo

1 - Refogue o milho com 1 colher de manteiga e 1 pitada de sal, deixe esfriar.
2 - Misture todos os ingredientes e leve ao forno. Sirva.

MILHO com Quiabo

30 minutos 4 porções

Ingredientes

4 colheres de sopa de polpa de tomate
1 colher de sopa de cebola picada
2 colheres de margarina
2 xícaras de chá de quiabo
250g de milho verde picado
Suco de ½ limão
Sel e Pimenta a gosto

Modo de Preparo

1 - Corte os quiabos em rodelas e deixe descansar numa vasilha com suco de limão.
2 - Coloque numa panela a margarina, acrescente a cebola e deixe dourar.
3 - Junte o quiabo e o milho escorrido e refogue um pouco.
4 - Acrescente a polpa de tomate. Mexa e tempere com sal e pimenta gosto e deixe os ingredientes cozinharem.
5 - Se for necessário, coloque um pouco de água. Sirva.

Sopa de MILHO

20 minutos 4 porções

Ingredientes

2 copos de milho verde fresco
1 caixinha de creme de leite
2 xícaras e ½ de chá de leite
4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
Sal a gosto

Modo de Preparo

1 - Bata no liquidificador o milho, depois coloque em uma panela para refogar com 1 colher de óleo de soja, deixe esfriar.
2 -Novamente no liquidificador, bata o milho refogado, o creme de leite, o leite e o sal até obter um creme bem homogêneo.
3 -Passe pela peneira, depois coloque em uma panela e leve ao fogo até levantar fervura.
4 - Junte o queijo e sirva a seguir.

Dica: No momento que for servir, coloque um pouco de salsinha e cebolinha verde.

REFOGADO DE MILHO

15 minutos *4 porções*

Ingredientes

2 copos de milho verde fresco (direto da espiga)
1 cebola ralada
1 dente de alho bem amassado
Cebolinha verde, salsinha a gosto
2 colheres de sopa de manteiga

Modo de Preparo

1 - Em uma panela coloque a manteiga, junte a cebola, alho e deixe dourar bem.
2 - A seguir, acrescente o milho e deixe refogar por 5 minutos ou até ficar bem amarelinho.
3 - Depois retire do fogo, acrescente a cebolinha e a salsinha e mexa bem.
Sirva a seguir.

Cuscuz

30 minutos 12 porções

Ingredientes

1 xícara (chá) de óleo
1 cebola grande
10 tomates maduros
1 maço de cheiro verde
1 dente de alho grande esmagado
1 lata pequena de sardinhas sem espinhas
1 lata pequena de palmitos
Azeitonas verdes ou pretas sem caroços
3 ovos cozidos
400g de farinha de milho
Sal, pimenta do reino e coloral a gosto
6 xícaras (chá) de água fervente

Modo de Preparo

1 - Em uma panela, faça um refogado com óleo, o alho, a cebola, coloral, o cheiro verde bem picado e os tomates sem pele e sem sementes picados.
2 - Junte a água fervente, as sardinhas, o palmito e as azeitonas picadas. Tempere com sal e pimenta.
4 - Quando estiver fervendo, esfarele a farinha de milho e mexa energicamente, até que a mistura fique consistente.
5 - Forre o fundo de uma forma refratária, molhada com água, com rodelas de tomates e ovos cozidos, pedacinhos de sardinhas e azeitonas.
6 - Despeje a massa de cuscuz, apertando bem.
7 - Deixe esfriar e vire sobre um prato.
Sirva.

sorvete de MILHO VERDE

30 minutos 12 porções

Ingredientes

1 copo de milho verde fresco
1 copo americano de leite (ou a medida da lata do creme de leite)
1 lata de creme de leite
1 lata de leite condensado
Essência de baunilha

Modo de Preparo

1 - Bata o milho no liquidificador juntamente com o leite.
2 - Passe por uma peneira, coloque em uma panela e deixe engrossar. Após, desligue o fogo e deixe esfriar.
3 - Pegue o milho moído já frio, acrescente o creme de leite, o leite condensado e a essência de baunilha.
4 - Bata novamente até misturar bem.
5 - Leve ao congelador.
Sirva em taças e decore com frutas.

Pão de Milho

40 minutos | 12 porções

Ingredientes

2 tabletes de fermento para pão
Cerca de 500g de farinha de trigo
4 colheres de sopa de manteiga amolecida
Sal a gosto
2 ovos
1 lata de leite condensado
200g de fubá ou farinha de milho peneirada

Modo de Preparo

1 - Em uma tigela, dissolva o fermento em meia xícara de água morna.
2 - Junte meia xícara de farinha de trigo, formando um mingau e deixe crescer, coberto, por 20 minutos.
3 - Acrescente a manteiga, o sal e os ovos.
4 - Mexa bem.
5 - Adicione o leite condensado, o fubá e volte a mexer.
6 - Por último, junte farinha suficiente para obter uma massa macia.
7 - Amasse bem e coloque numa tigela untada.
8 - Cubra e deixe dobrar de volume.
9 - Abaixe a massa com o punho e divida-a ao meio.
10 - Dê o formato de broa e deixe os dois pães crescerem em assadeiras untadas, até dobrarem de volume.
11 - Asse em forno pré-aquecido em temperatura moderada (170º) por 40 minutos.
Sirva.



TV TEM

www.tvtem.com