



**Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia**

# ***COZINHA BRASILEIRA***

---

**Docente: Prof. Chef. Pedro Campana**

**02/2022**

I44c Inojosa, Pedro Gustavo Sponton Campana.

Cozinha brasileira / Pedro Gustavo Sponton Campana Inojosa.  
— São Paulo, 2022.

17 p.

1. Gastronomia. 2. Culinária. 3. Cozinha brasileira. I.  
Universidade Santo Amaro. II. Título.

## FICHAS TÉCNICAS DE COZINHA BRASILEIRA

1. Região NE I
2. Região CO I
3. Região N
4. Feijoada

## PRODUÇÕES

### Região Nordeste I

#### Moqueca Baiana de peixe

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Cação	03	Postas
Alho picado	03	Dentes
Suco de Limão	½	Unidade
Cebola	70	Gramas
Tomate Débora	60	Gramas
Leite de coco	100	Mililitros
Azeite de dendê	30	Mililitros
Coentro picado grosseiramente	1/8	Maço
Sal refinado	10	Gramas
Pimentão vermelho	40	Gramas
Pimentão verde	40	Gramas
Pimenta de cheiro (bode)	40	Gramas
Azeite de oliva	15	Mililitros

#### Método de preparo:

Lavar, secar e temperar as postas de peixe com o suco de limão, coentro e alho picado. Reservar por alguns minutos.

Cortar o tomate, a cebola e os pimentões em rodela.

Temperar o peixe com o sal, na panela de barro selar as postas no azeite de oliva. Retirar e reservar.

Arrumar em camadas, alternando os aromáticos com o peixe, finalizando com o leite de coco e o azeite de dendê (se necessário acrescentar um pouco de água).

Levar ao fogo brando a panela tampada e cozinhar até que esteja macio ao toque do garfo acrescentar um pouco do coentro e pimenta de cheiro picada, decorando a moqueca para servir.

### Farofa de dendê

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de mandioca	100	Gramas
Azeite de dendê	15	Mililitros
Sal refinado	15	Gramas

Método de preparo:

Aquecer o dendê. Desligar o fogo, colocar a farinha e o sal, e misturar bem.

Servir com a Moqueca.

### Bobó de camarão

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Camarão 25/1	150	Gramas
Mandioca descascada cortada em toletes e retirado o fio central	300	Gramas
Pimentão vermelho brunoise	15	Gramas
Pimentão verde brunoise	15	Gramas
Tomate maduro sem pele e sem sementes brunoise	30	Gramas
Cebola brunoise	30	Gramas
Alho amassado	02	Dentes
Azeite de dendê	30	Gramas
Azeite de oliva	15	Mililitros
Leite de coco	100	Mililitros
Pimenta de cheiro picada	20	Gramas
Sal refinado	15	Gramas
Água	1 ½	Litro
Coentro fresco picado	1/8	Maço

Método de preparo:

Limpar os camarões e fazer um caldo com as cascas, cabeças e água.

Cozinhar a mandioca com sal no caldo de camarão e processar ainda quente com um pouco do caldo. Reservar.

Suar o alho no azeite de oliva, juntar a cebola, puxar os camarões até ficarem rosados, retirar somente os camarões, e reservar.

Suar os pimentões na panela com a cebola e o alho, juntar os tomates e o coentro, cozinhar um pouco.

Processar esta mistura, ainda quente (ou manter sem processar) retornar ao fogo, acrescentar o leite de coco, o azeite de dendê, a mandioca processada e cozinhar mexendo até dar o ponto.

Finalizar, juntando o camarão.

Servir com o Arroz de Viúva.

Arroz de Coco (arroz de viúva)

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Arroz agulhinha	100	Gramas
Sal refinado	15	Gramas
Leite de coco	50	Mililitros
Cebola picada	20	Gramas
Água fervente	200	Mililitros

Método de preparo:

Lavar e escorrer o arroz.

Ferver o leite de coco com a cebola e a água.

Acrescentar o arroz e o sal.

Cozinhar em fogo médio até que os grãos fiquem soltinhos (mesmo processo da receita de arroz branco).

Servir como acompanhamento do Xinxim, Moqueca ou Bobó.

## Região Centro Oeste I

Caribéu

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Charque (picado em cubos)	250 gramas
Cebola em rodelas	200 gramas
Mandiocas descascadas e cortadas em pedaços sem o fio	300 gramas
Óleo	45ml
Tomate sem semente e picado	200 gramas
Pimentão picado	50 gramas
Cheiro-Verde	1/8 maço

MODO DE PREPARO:

Coloque o óleo numa panela refogue metade da cebola e o charque picado em cubos deixando corar.

Acrescente o tomate e o pimentão e vá PINGANDO ÁGUA até cozinhar deixando fazer um caldo.

Acrescente a mandioca até cozinhar completamente.

Quando a carne e a mandioca estiverem cozidas acrescente cheiro-verde, tampe a panela e deixe cozinhar mais um pouco.

Sirva com arroz.

## Arroz Branco

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Arroz agulhinha tipo 01	100	Gramas
Óleo de milho	10	Mililitros
Cebola pequena	10	Gramas
Água fervente	200	Mililitros
Sal refinado	20	Gramas

Método de preparo:

Lavar o arroz e deixar escorrer até secar.

Aquecer a água (manter aquecida).

Suar a cebola no óleo, adicionar o arroz e mexer até que os grãos fiquem bem envoltos na gordura.

Adicionar a água quente e o sal, e levar à fervura.

Tampar e levar ao fogo brando.

Cozinhar até que todo o líquido seja absorvido e os grãos estejam macios.

### Macarrão Frito

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Carne de sol picada em cubos médios	100g
Alho picado	20 gramas
Óleo de milho	15ml
Suco de laranja	50 ml
Macarrão Espaguete	150g

### MODO DE PREPARO

Pique a carne e lave-a em bastante água.

Refogue o alho no óleo quente. Junte a carne de sol e frite.

Coloque o suco de laranja e quando estiver dourada acrescente a massa quebrada ao meio. Misture bem.

Frite sem deixar queimar.

Coloque água aos poucos, sem mexer até a massa ficar ao dente.

Retire do fogo e deixe descansar por 5 min.

Sirva com cheiro verde picado.

## Região Norte

### Tacacá

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Tucupi	01	Litros
Dentes de alho amassados	02	Unidade
Chicória do Pará	1/8	Maço
Sal refinado	15	Gramas
Pimenta de cheiro do Pará picada sem sementes	20	Gramas
Jambu	1/2	Maço
Camarão seco salgado	125	Gramas
Goma (polvilho azedo)	60	Gramas
Água	500	Mililitros

#### Método de preparo:

Numa panela grande, deitar o tucupi, o alho, a chicória, o sal e a pimenta e levar ao fogo, deixando ferver. Abaixar o fogo e cozinhar tampado por 30 minutos.

Enquanto isto, numa outra panela, colocar as folhas de jambu, cobrir com água e cozinhar até os talos estarem macios. Retirar do fogo e escorrer.

Lavar os camarões secos em água corrente, colocar numa panela, cobrir com água, levar ao fogo alto e, assim que ferver, tirar do fogo, escorrer e descartar as cabeças dos camarões.

Colocar o polvilho com 500ml de água numa panela e misturar. Levar ao fogo alto e cozinhar, mexendo sempre, até obter uma pasta transparente.

Em cuias ou tigelas individuais, distribuir o tucupi quente, o mingau de goma, as folhas de jambu e os camarões, e servir imediatamente.

## Pato no Tucupi

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Coxa e sobre coxa (pato)	01	Unidade
Cebola cubos pequenos	10	Gramas
Dente de alho picado	20	Gramas
Salsinha picada	1/8	Maço
Suco de Limão	50	Miligramas
Vinagre de vinho branco	15	Mililitros
Azeite de Oliva	10	Mililitros
Louro	01	Folha
Pimenta do reino preta moída	15	Gramas
Tucupi	400	Mililitros
Chicória do Pará fresca	1/8	Maço
Jambú fresca	1/8	Maço
Sal refinado	20	Gramas
Pimenta de cheiro do Pará	20	Gramas

Para acompanhar:

Farinha de areni	50	Gramas
------------------	----	--------

Método de preparo:

Fazer a vinha d'alhos misturando o vinagre, o azeite, o limão, o alho, a cebola, a salsinha, a pimenta do reino e o louro. Deixar o pato marinando nesta mistura por pelo menos 12h.

Temperar com sal e colocar o pato em uma assadeira e levar em forno pré-aquecido a 180°C até ficar dourado e macio.

Ferver por 20 minutos o Tucupi (Fazer da sala toda de uma vez).

Juntar ao tucupi, a chicória e o jambu e ferver por 3 minutos (trabalhar em dupla). Acrescentar o pato sem a gordura que se deposita no fundo da assadeira e cozinhar um pouco.

Servir em prato fundo acompanhado a parte com farinha de areni, e pimenta de cheiro do Pará.

### Arroz lavado

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Arroz agulhinha	100	Gramas
Água	500	Mililitros
Sal refinado	20	Gramas

#### Método:

Lavar e escorrer o arroz até secar.

Ferver a água já com o sal.

Acrescentar o arroz e cozinhar até ficar macio.

Coar o arroz e servir imediatamente ou passar na peneira com água gelada e reservar para o serviço, quando será reaquecido.

### Leite de castanha do Pará

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Castanha do Pará	150	Gramas
Água	150	Mililitros

#### Método de preparo:

Bater no liquidificador as castanhas com água e espremer com um pano de algodão.

Reservar o bagaço para o bolo e o leite para o camarão.

### Creme de camarão no leite de castanha

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Tomate maduro concassé	180	Gramas
Cebola picada	50	Gramas
Pimentão vermelho picado	30	Gramas
Azeite de oliva	15	Mililitros
Alho amassado	01	Dentes
Camarão 25/1	300	Gramas
Sal refinado	20	Gramas
Cheiro-verde (salsa, coentro e cebolinha).	1/8	Maço
Manteiga integral sem sal	15	Gramas
Cebola ralada	50	Gramas
Leite integral	780	Mililitros
Farinha de tapioca	90	Gramas
Leite de castanhas do Pará	120	Mililitros
Queijo tipo do reino ralado	20	Gramas

Método de preparo:

Descascar e limpar o camarão.

Suar o alho no azeite, juntar a cebola ralada.

Acrescentar o camarão, quando estiver rosado, retirar e reservar.

Liquidificar o tomate, o pimentão, o cheiro verde e a cebola picada com um pouco de água.

Em uma panela, suar na manteiga os ingredientes batidos.

Acrescentar o leite e, quando ferver, juntar a farinha de tapioca e cozinhar mexendo até ficar macia e engrossar.

Juntar os camarões que foram previamente salteados e, no final, juntar o leite de castanhas e o queijo ralado.

## Feijoada

### Feijoada

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Feijão preto	250	Gramas
Carne seca	200	Gramas
Costelinha salgada	200	Gramas
Orelha salgada	100	Gramas
Pé salgado	1/3	Unidade
Rabo salgado	100	Gramas
Paio defumado	200	Gramas
Linguiça Calabresa defumado	200	Gramas
Bacon	100	Gramas
Folhas de louro	03	Unidades
Alho bem picado	100	Gramas
Cebola brunoise	150	Gramas
Banha de porco ou óleo	150	Gramas
Laranja Bahia	01	Unidade
Água ardente de cana	0,05	Litro
Água	06	Litros

Método de preparo:

Colocar de véspera o pé, o rabo, a carne seca e a costelinha de molho em água fria, trocando 1 vez a água.

Aferventar estas carnes por 2 vezes para retirar p excesso de sal; eliminar a água da fervura; cozinhar em nova água e, quando as carnes estiverem firmes e macias, retirar, cada uma em seu tempo de cozimento. Reservar o caldo deste cozimento.

Em outra panela, colocar para cozinhar o feijão em 3 litros de água com as folhas de louro e um fio de óleo. Quando os grãos começarem a ficarem macios, agregar as linguiças, os paios e as carnes previamente cozidas e cortadas à panela do feijão e cozinhe um pouco.

Aquecer a banha em uma panela, dourar o alho e a cebola, adicionar pimenta do reino e juntar à panela da feijoada. Colocar uma laranja com casca cortada pelas extremidades e a cachaça. Juntar um pouco de caldo reservado do cozimento das carnes e deixar cozinhar até o feijão engrossar e as carnes ficarem pretas, e bem macias.

Servir com arroz branco, couve, torresmo, farofa, laranja em gomos e molho vinagrete com pimenta malagueta, precedida do caldinho de feijão da própria feijoada.

#### Arroz Branco

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Arroz agulhinha tipo 1	200	Gramas
Óleo de milho	50	Mililitros
Cebola pequena	100	Gramas
Água fervente	400	Mililitros
Sal refinado	20	Gramas

Método de preparo:

Lavar o arroz e deixar escorrer até secar.

Aquecer a água (manter aquecida).

Suar a cebola no óleo, adicionar o arroz e mexer até que os grãos fiquem bem envoltos na gordura.

Adicionar a água quente e o sal, e levar à fervura.

Tampar e levar ao fogo brando.

Cozinhar até que todo o líquido seja absorvido e os grãos estejam macios.

Descansar o arroz por pelo menos 5 minutos para que o vapor seja liberado e o arroz fique solto.

Retirar do fogo e soltar bem os grãos, utilizando um garfo.

### Torresminho

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Toucinho fresco (barriga)	200	Gramas
Sal refinado	50	Gramas
Água	Q.B.	--
Banha	500	Gramas

Método de preparo:

Cortar o toucinho em tiras salgar e descansar por 15 minutos.

Cozinhar o toucinho em água por 20 minutos. Escorrer.

Aquecer a banha e, quando estiver bem quente, colocar o toucinho cozido aos poucos, sem esfriar a banha, até dourar (pururuca).

### Couve

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Couve-manteiga	¼	Maço
Óleo de milho	120	Mililitros
Dente de alho amassado	100	Gramas
Sal refinado	20	Gramas

Método de preparo:

Limpar, lavar bem e retirar os talos das folhas de couve. Empilhar uma folha em cima da outra, enrolar bem apertado e, com uma faca afiada, cortar o mais fino possível.

Suar o alho no óleo. Juntar a couve e assustar por alguns segundos, mexendo sempre, somente até ficar bem verde e brilhante. Temperar com sal a gosto. Tirar do fogo, colocar numa travessa e levar à mesa.

### Gomos de laranja

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Laranja Bahia	2	Unidades

Método de preparo:

Descascar as laranjas e cortá-las em suprême.

Reservar e servir como acompanhamento da feijoada

### Farofa

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de mandioca crua	150	Gramas
Manteiga integral sem sal	50	Gramas
Cebola pera	100	Gramas

Método de preparo:

Servir de acompanhamento da feijoada.

### Molho de pimenta

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Pimenta dedo de moça brunoise	20	Gramas
Tomate Débora picado	150	Gramas
Cebola pera picada	150	Gramas
Azeite	20	Mililitros
Limão Tahiti	50	Gramas
Sal refinado	20	Gramas
Caldo de feijão preto	100	Mililitros

Método de preparo:

Misturar a pimenta, a cebola e o tomate, tempere com sal, azeite e gotas de limão.

Acrescentar o caldo de feijão e reserve.

## REFERÊNCIAS

COSTA, L. NUNES, C. H. MAGALHÃES, E. F. F. DINIZ, R. V. W. **Cozinha brasileira II**. Porto Alegre: SAGAH. 2018. Disponível em <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788595027077>. Acesso em: 03 nov. 2020.

DINIZ, R. V. W. NUNES, C. H. MAGALHÃES, E. F. F. COSTA, L. **Cozinha brasileira I**. Porto Alegre: SAGAH, 2018. Disponível em <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788595027060>. Acesso em: 03 nov. 2020.

SEQUERRA. L. **Cozinha brasileira**. São Paulo: Pearson. 2018. Disponível em <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/185505/pdf>. Acesso em: 03 nov. 2020.