



Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Cozinha Brasileira

Docente: Chef. Pedro G. S. C. Inojosa

08/2021

I44c Inojosa, Pedro Gustavo Sponton Campaña.

Cozinha Brasileira / Pedro Gustavo Campaña Inojosa — São Paulo: UNISA, 2021.

52 p.

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

Fernando Carvalho—CRB8/10122

REGIÃO NORTE

PEIXE NA FOLHA DE BANANEIRA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-----------------------------|------------|-------------------|
| Filé de Filhote ou pirarucú | 1,2 | Kg |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Coentro fresco | 01 | Maço pequeno |
| Folha de bananeira | 12 | Unidade |
| Azeite de oliva | 100 | ml |
| Limão tahiti | 2 | Unidades |

Método de preparo:

1. Limpar e lavar bem o peixe.
2. Escaldar a folha de bananeira ou passar sobre a chama do fogo.
3. Temperar com sal, limão, o azeite, salpicar coentro e enrolar na folha de bananeira.
4. Levar ao forno 150° C calor seco por mais ou menos 15 minutos ou até o peixe estar cozido.
5. Servir com o molho de jambú.

MOLHO DE JAMBÚ

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|------------------------------|------------|-------------------|
| Jambú aferventado picado | 01 | Maço |
| Cebola brunoise | 100 | Gramas |
| Coentro fresco picado | ¼ | Maço doméstico |
| Cebolinha fresca picada | ¼ | Maço doméstico |
| Azeite de oliva | 30 | ml |
| Limão tahiti | 1/2 | Unidade |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Pimenta do reino preta moída | Q.B. | - |

Método de preparo:

1. Suar a cebola no azeite.
2. Colocar o jambú e refogar rapidamente.
3. Resfriar e acrescentar os outros ingredientes.

PURÊ DE BANANA-DA-TERRA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--|------------|-------------------|
| Bananas-da-terra médias madura com casca | 6 | Unidades |
| Leite integral | q/b | |

Método de preparo:

1. Cortar as extremidades da banana.
2. Numa panela, cobrir as bananas com água e cozinhar em fogo alto até ficarem macias. Escorrer e descascar (quando as cascas se racham).
3. Ferver o leite.
4. Transferir as bananas descascadas e ainda quentes para o liquidificador, acrescentar o leite e bater até obter um purê.
5. Tirar o peixe do forno, abrir a folha de bananeira e servir a seguir regado do molho de jambú e acompanhado do purê de banana aquecido.

ARROZ LAVADO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-----------------|------------|-------------------|
| Arroz agulhinha | 300 | Gramas |
| Água | 1,5 | Litro |
| Sal refinado | Q.B. | - |

Método:

1. Lavar e escorrer o arroz até secar.
2. Ferver a água já com o sal.
3. Acrescentar o arroz e cozinhar até ficar macio.
4. Coar o arroz e servir imediatamente ou passar na peneira com água gelada e reservar para o serviço, quando será re-aquecido.

TACACÁ

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---|-------------------|--------------------------|
| Tucupi | 01 | Litro |
| Dentes de alho amassados | 02 | Unidade |
| Chicória do Pará | Q.B. | |
| Alfavaca | 01 | Ramo |
| Sal refinado | Q.B. | |
| Pimenta de cheiro do Pará picada sem sementes | Q.B. | |
| Jambú | 1/2 | Maço |
| Camarão seco salgado grande | 125 | Gramas |
| Goma (polvilho azedo) | 30 | Gramas |
| Água | 250 | Mililitros |

Método de preparo:

1. Numa panela grande, deitar o tucupi, o alho, a chicória, a alfavaca e a pimenta e levar ao fogo , deixando ferver. Abaixar o fogo e cozinhar tampado por 30 minutos.
2. Enquanto isto, numa outra panela, colocar as folhas de jambú, cobrir com água e cozinhar até os talos estarem macios. Retirar do fogo e escorrer.
3. 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.
4. Colocar o polvilho com a água numa panela e misturar. Levar ao fogo alto e cozinhar, mexendo sempre, até obter uma pasta transparente.
5. Em cuias ou tigelas individuais, distribuir o tucupi quente, o mingau de goma, as folhas de jambú e os camarões e servir imediatamente.

TORTA DE CASTANHA DO PARÁ:

Massa:

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| Manteiga integral sem sal | 100 | Gramas |
| Açúcar de confeitiro | 120 | Gramas |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Castanha do Pará | 40 | Gramas |

| | | |
|------------------|-----|---------|
| Ovo tipo extra | 02 | Unidade |
| Farinha de trigo | 300 | Gramas |

Recheio:

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-----------------------|-------------------|--------------------------|
| Castanha do Pará | 240 | Gramas |
| Creme de leite fresco | 240 | Gramas |
| Açúcar refinado | 240 | Gramas |
| Ovo tipo extra | 02 | Unidade |
| Queijo ½ cura | 120 | Gramas |

Cobertura:

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------|-------------------|--------------------------|
| Doce de goiaba mole | 150 | Gramas |

Método de preparo:

Massa:

1. Triturar a castanha com o açúcar até virar um pó fino.
2. Com a ponta dos dedos, misturar a manteiga com a farinha.
3. Juntar o ovo e a castanha triturada com o açúcar, fazer uma bola, deixar descansar por 30 minutos envoltos em filme plástico na geladeira.
4. Abra em forma de aro removível.

Recheio:

1. Triturar a castanha com o açúcar até virar pó, misturar o creme e o ovo.
2. Ralar o queijo e reservar.

Montagem:

1. Polvilhar metade do queijo ralado sobre a massa e cobrir com o creme de castanhas.
2. Polvilhar o restante do queijo sobre o creme de castanhas e assar em forno pré-aquecido a 160°C por 40 minutos.
3. Servir com a goiabada mole por cima da torta.

REGIÃO SUL

PIROG

| INGREDIENTES | QUANTIDADE | Unidade de medida |
|--|------------|-------------------|
| Massa | | |
| Farinha de trigo | 250 | Gramas |
| Água morna | 200 | Militros |
| Sal refinado | QB | |
| Recheio | | |
| Batata monalisa | 100 | Gramas |
| Ricota | 40 | Gramas |
| Ovo tipo extra | 1 | Un |
| Salsinha e cebolinha picadas finamente | QB | - |
| Sal e pimenta do reino | QB | - |
| Nata | 240 | Gramas |

Modo de preparo:

Massa

1- Faça uma massa com os ingredientes (trigo, água morna e sal). Deixe descansar por 10 minutos e abra com o rolo. Deve ficar fina

Recheio

1- Cozinhar as batatas descascadas, escorrer, amassar e juntar o restante dos ingredientes do recheio.

2- Recheie a massa como pastéis pequenos. Cozinhe por alguns minutos.

3- Sirva com nata (também pode ser servido com bacon, manteiga derretida ou ainda com molho de frango)

TORTA DE CEBOLA

| INGREDIENTES | QUANTIDADE | Unidade de medida |
|---------------------|------------|-------------------|
| Massa | | |
| Farinha de trigo | 130 | g |
| Leite integral | 60 | ml |
| Banha de porco | 02 | col sopa |
| Fermento químico | 02 | col chá |
| Sal refinado | QB | |
| Recheio | | |
| Cebola pêra | 300 | g |
| Toucinho de fumeiro | 40 | g |
| Farinha de trigo | 02 | col |
| Alcarávia (Kümmel) | QB | |
| Sal refinado | QB | |
| Ovo tipo extra | 02 | un |
| Nata | 100 | ml |
| Limão tahiti | 1/2 | Uni |

Modo de preparo:

- 1- Suar a cebola cortada em julienne e o toucinho, cortado em cubos pequenos, não deixar dourar.
- 2- Deixar esfriar e juntar os ovos, o sal, a farinha de trigo, a nata e a alcarávia.
- 3- Fazer uma massa com a farinha de trigo, o leite, a gordura, o fermento e o sal.
- 4- Deixar descansar por 10 minutos.
- 5- Colocar a massa em uma fôrma refratária, cobrir com o recheio, levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, por meia hora.

ARROZ DE CARRETEIRO COM CHARQUE

| INGREDIENTES | QUANTIDADE | Unidade de medida |
|--------------------|------------|-------------------|
| Charque | 360 | Gramas |
| Cebola média | 200 | Gramas |
| Banha de porco | 30 | Gramas |
| Arroz parboilizado | 100 | Gramas |
| Dente de alho | 01 | Dente |
| Salsa fresca | QB | - |
| Cebolinha verde | QB | - |

Modo de preparo:

- 1- Corte o charque em cubos médios e lave, colocando-a em uma panela com água suficiente para cobrir a carne.
- 2- Leve ao fogo. Antes de ferver, escorra, torne a colocar a mesma quantidade de água e leve novamente ao fogo. Caso o charque ainda esteja muito salgado repita este processo, porém reserve a água do último **dessalque** e guarde-a para fazer o carreteiro.
- 3- Esquente a gordura e refogue a carne até dourar. Em seguida acrescente o alho e a cebola, cortados em cubos pequenos, até caramelizá-los.
- 4- Coloque o arroz e o caldo da fervura do charque.
- 5- Cozinhar até o arroz ficar macio.
- 6- - Polvilhar com a salsa e cebolinha picados.

CUCA DE BANANA

| INGREDIENTES | QUANTIDADE | Unidade de medida |
|--------------------|------------|-------------------|
| MASSA | | |
| Farinha de trigo | 360 | Gramas |
| Açúcar refinado | 160 | Gramas |
| Ovo tipo extra | 02 | Unid |
| Manteiga integral | 100 | Gramas |
| Leite integral | 180 | Mililitros |
| Fermento | | |
| Fermento biológico | 20 | Gramas |
| Água morna | 120 | Mililitros |
| Farinha de trigo | 120 | Gramas |
| Açúcar mascavo | 20 | Gramas |
| Farofa | | |
| Farinha de trigo | 80 | Gramas |
| Manteiga | 80 | Gramas |
| Açúcar refinado | 80 | Gramas |
| Canela em pó | QB | - |
| Banana prata | 03 | unid |

Modo de preparo:

1. **Massa de fermento:** junte tudo os ingredientes em uma tigela. Em seguida deixe repousar até crescer.
2. Massa: mistura-se todos os ingredientes com a **massa de fermento** e bate-se muito bem quanto mais sovar melhor, até não grudar mais na tigela (porém a massa será mole) Acrescente o leite apenas se necessário.
3. Untar uma forma com manteiga e trigo colocar a massa e as rodela de banana bem finas por cima. Deixe repousar até crescer (quase dobrar).
4. Farofa: junte os ingredientes até ficar em ponto de farofa e coloca-se por cima da cuca. Levar o forno até a massa assar e dourar levemente.

REGIÃO NORDESTE

BOBÓ DE CAMARÃO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--|------------|-------------------|
| Camarão 25/1 | 500 | Gramas |
| Mandioca, descascada cortada em toletes e retirado o fio central | 600 | Gramas |
| Pimentão vermelho | ½ | Unidade |
| Pimentão verde | ½ | Unidade |
| Tomate débora | 1 | Unidade |
| Cebola pêra | 60 | Gramas |
| Alho roxo | 03 | Dentes |
| Azeite de dendê | 60 | Gramas |
| Azeite de oliva | 30 | Mililitros |
| Leite de coco | 200 | Mililitros |
| Pimenta de cheiro picada | Q.B. | -- |
| Sal refinado | Q.B. | -- |
| Água | 3 | Litro |
| Coentro fresco | Q.B. | -- |

Método de preparo:

1. Limpar os camarões e fazer um caldo com as cascas, cabeças e água.
2. Cozinhar a mandioca com sal no caldo de camarão e processar ainda quente com um pouco do caldo.Reservar.
3. Suar o alho esmagado no azeite de oliva, juntar a cebola, grosseiramente picada, puxar os camarões até ficarem rosados, retirar somente os camarões, e reservar.
4. Suar os pimentões e os tomates, sem pele e sem sementes, picados grosseiramente, na panela com a cebola e o alho, acrescentar as folhas do coentro e cozinhar um pouco.
5. 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.
6. Finalizar, juntando o camarão.

MOQUECA DE PEIXE

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| Robalo | 06 | Postas |
| Alho roxo | 03 | Dente |
| Suco de Limão | 2 | Unidade |
| Cebola pêra | 150 | Gramas |
| Tomate débora | 2 | Unidades |
| Leite de coco | 200 | Mililitros |
| Azeite de dendê | 50 | Mililitros |
| Coentro fresco | Q.B. | - |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Pimentão vermelho | 1/2 | Unidade |
| Pimentão verde | 1/2 | Unidade |
| Pimenta de cheiro (bode) | Q.B. | - |
| Azeite de oliva | 15 | Mililitros |

Método de preparo:

1. Lavar as postas em água corrente. Em seguida, secar ou escorrer e temperar com o suco de limão, coentro e alho picado. Reservar.
2. Cortar o tomate, a cebola e os pimentões em rodela.
3. Temperar o peixe com o sal, selar no azeite de oliva na panela em que for fazer a moqueca, retirar e reservar.
4. Arrumar em camadas, alternando os aromáticos com o peixe, finalizando com o leite de coco e o azeite de dendê.

5. Levar ao fogo brando a panela tampada e cozinhar até que esteja macio ao toque do garfo e acrescentar pimenta de cheiro picada.

VATAPÁ

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Posta de cação | 6 | Unidades |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Pimenta do reino preta moída | Q.B. | - |
| Cebola pêra | 50 | Gramas |
| Tomate débora | 2 | Unidades |
| Coentro fresco | Q.B. | - |
| Limão tahiti | Q.B. | - |
| Azeite de dendê | 80 | Mililitros |
| Camarão seco defumado | 40 | Gramas |
| Castanha de caju tostada | 50 | Gramas |
| Amendoim sem pele e sal torrado | 50 | Gramas |
| Gengibre | 10 | Gramas |
| Pão de forma sem casca | 100 | Gramas |
| Leite de coco | 400 | Mililitros |
| Água | 200 | Mililitros |
| Pimentão verde | 40 | Gramas |
| Pimenta de cheiro (bode) | Q.B. | Gramas |

Método de preparo:

1. Temperar as postas de peixe com sal, pimenta do reino e o limão.
2. Hidratar o pão em metade do leite de coco.
3. Regar com dendê o fundo de uma panela, dispor as postas em camadas alternadas com a cebola, o tomate, o pimentão, cortados em rodela, e a pimenta de cheiro.

4. Regar com o restante do leite de coco.
5. Tampar a panela e levar ao fogo baixo, cozinhar até os vegetais ficarem macios.
6. Retirar do fogo, separar o peixe dos aromáticos e seu caldo e reservar tudo separadamente.
7. Retirar a pele e as espinhas do peixe e reservar.
8. Processar o camarão seco, a castanha de caju, o amendoim e o gengibre. Reservar.
9. Processar o caldo de peixe com os aromáticos, seu caldo e o pão hidratado no leite de coco.
10. Levar ao fogo médio mexendo sempre o creme batido com o peixe, até secar um pouco e levantar fervura. Servir a seguir, caso seja preciso, usar água ou caldo de peixe para ajustar a consistência.

ACARAJÉ

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--|-------------------|--------------------------|
| Farinha de feijão fradinho (p/ acarajé) | 500 | Gramas |
| Cebola pêra | 100 | Gramas |
| Cebola pérola | 01 | Unidade |
| Água | 450 | Mililitros |
| Sal refinado | Q.B. | Gramas |
| Azeite de dendê | 400 | Mililitros |

Método de preparo:

1. Processar a farinha de feijão com a água e a cebola picada e reservar.
2. Bater a mistura processada com uma colher até ela ficar bem fofa.
3. Colocar o azeite de dendê com a cebola pérola no fogo; quando a cebola começar a esfumaçar, fritar as bolinhas de acarajé feitas com uma colher até dourar.
4. Escorrer em papel toalha.
5. Servir recheado de vatapá e caruru.

MOLHO DE PIMENTA PARA ACARAJÉ

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| Camarão seco | 50 | Gramas |
| Azeite de dendê | 120 | MI |
| Cebola pêra | 50 | Gramas |
| Pimenta malagueta curtida | 12 | Unidades |

Método de preparo:

1. Bater no liquidificador todos os ingredientes. Levar ao fogo brando para apurar os sabores sem fritar os ingredientes. Servir frio.

CARURU

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Quiabo | 600 | Gramas |
| Camarão seco defumado | 25 | Gramas |
| Azeite de dendê | 30 | Mililitros |
| Cebola pêra | 60 | Gramas |
| Alho roxo | ½ | Unidade |
| Castanha de caju torrada | 15 | Gramas |
| Amendoim torrado sem pele e sal | 15 | Gramas |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Vinagre de vinho branco | Q.B. | Mililitros |
| Tomate Débora | 50 | Gramas |
| Pimentão verde | 25 | Gramas |

| | | |
|-----------------|-----|------------|
| Coentro fresco | 01 | Ramo |
| Salsinha fresca | 01 | Ramo |
| Água | 200 | Mililitros |

Método de preparo:

1. Processar a cebola, o tomate, o pimentão, o coentro, a salsinha e o alho com um pouco de água, e reservar.
2. Processar a castanha, o amendoim e o camarão seco, reservar.
3. Numa panela, suar os aromáticos processados na metade do azeite de dendê.
4. Acrescentar os quiabos cortados em cruz e cozinhar, mexendo de vez em quando, até ficar macio.
5. Acrescentar as castanhas, o amendoim, os camarões processados.
6. Cozinhar tudo, mexendo de vez em quando. Se necessário, acrescentar um pouco de água para que o caruru não fique seco demais.
7. Verificar o sal e finalizar com azeite de dendê, caso necessário.

Cocada de forno

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| Coco fresco ralado | 600 | Gramas |
| Açúcar cristal | 240 | Gramas |
| Manteiga integral s/sal | 60 | Gramas |
| Ovo branco extra | 06 | Unidades |
| Para untar | | |
| Manteiga integral sem sal | 40 | Gramas |

| | | |
|----------------|----|--------|
| Açúcar cristal | 40 | Gramas |
|----------------|----|--------|

Método de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes.
2. Untar uma assadeira rasa com manteiga e açúcar cristal.
3. Assar em forno pré-aquecido a 180cº.
4. Servir quente. Ótimo para acompanhar sorvete.

ARRUMADINHO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--|---------------------------|--------------------------|
| Carne seca (charque) demolhada cortada em cubos médios | 400 | Gramas |
| Manteiga de garrafa | 60 (carne) + 60 (farinha) | Gramas |
| Feijão de corda debulhado | 300 | (450 com fava) Gramas |
| Farinha mandioca | 200 | Gramas |
| Cebola pêra | 40 | Gramas |

Método de preparo:

1. Cozinhar o feijão em água ou com a água da carne seca até os grãos ficarem macios, sem desmanchar; reservar.
2. Lavar bem a carne de charque e levar ao fogo para cozinhar com água.
3. Deixar ferver por alguns minutos, trocar a água e repetir a operação caso a carne ainda esteja com excesso de sal.
4. Escorrer a carne e retornar à fervura, até que a carne esteja macia.
5. Puxar a carne seca na primeira parte da manteiga de garrafa, adicionar a cebola picada em cubos pequenos e reservar.
6. Na gordura da carne seca, puxar o feijão.

7. Aquecer a outra parte da manteiga de garrafa e juntar a farinha. Manter em fogo baixo, mexendo sempre, até ficar dourado; verificar o sal e montar o prato.

Para servir: Servir em um prato de sobremesa com uma porção de feijão, ao lado, a carne seca, e outro, a farinha. Cobrir com a vinagrete, ou misturar todos os ingredientes secos e cobrir com o vinagrete.

VINAGRETE

| | | |
|--|------|------------|
| Cebola pêra | 50 | Gramas |
| Pimentão verde | 15 | Gramas |
| Pimentão vermelho | 15 | Gramas |
| Tomate débora | 30 | Gramas |
| Azeite de oliva | 15 | Mililitros |
| Vinagre branco seco | 15 | Mililitros |
| Pimenta de cheiro fresca picada (bode) | 1/6 | Unidade |
| Coentro fresco | Q.B. | - |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Água | 30 | Mililitros |

Método de preparo:

1. Picar os vegetais em cubos médios e misturar todos os ingredientes.

ESCONDIDINHO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Carne seca demolhada | 400 | Gramas |
| Manteiga de garrafa | 30 | Gramas |
| Cebola pêra | 50 | Gramas |
| Mandioca amarela | 600 | Gramas |
| Leite integral | 240 | Mililitros |
| Água | Q.B. | - |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Manteiga integral sem sal | 20 | Gramas |
| Queijo tipo de coalho ralado grosso | 40 | Gramas |

Método de preparo:

1. Cozinhar a mandioca até ficar bem macia, escorrer.
2. Processar ou amassar a mandioca ainda quente com o leite quente, até obter um creme espesso.
3. Derreter a manteiga (integral), acrescentar o creme de mandioca, cozinhar até ferver, acertar o sal e reservar.
4. Lavar bem a carne seca e levar ao fogo para cozinhar com água.
5. Deixar ferver por alguns minutos, trocar a água e repetir a operação caso a carne ainda esteja com excesso de sal.
6. Escorrer a carne, desfiar e reservar.
7. À parte, refogar a carne seca na manteiga de garrafa, acrescentar a cebola picada em cubos pequenos e cozinhar até murchar, desligar o fogo.

8. Para montar, usar uma cumbuca, colocar no fundo a carne e cobrir com o creme de mandioca. Salpicar o queijo de coalho e levar ao forno até derreter o queijo.

CABRITO GUISADO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|------------------------|-------------------|--------------------------|
| Cabrito | 400 | Gramas |
| Tomate débora | 100 | Gramas |
| Pimentão vermelho | 20 | Gramas |
| Pimentão verde | 20 | Gramas |
| Cebola pêra | 100 | Gramas |
| Alho roxo | 01 | Dente |
| Óleo de milho | 30 | Mililitros |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Extrato de tomate | 20 | Gramas |
| Vinha d'alhos | | |
| Vinho branco seco | 50 | Mililitros |
| Pimenta preta em grãos | Q.B. | - |
| Cebolinha fresca | Q.B. | - |
| Coentro fresco | Q.B. | - |
| Louro | 02 | Folhas |

| | | |
|-----------------|------|------------|
| Alho roxo | 10 | Gramas |
| Azeite de oliva | 30 | Mililitros |
| Cominho moído | Q.B. | - |

Método de preparo:

1. Deixar o cabrito na vinha d'alhos por 12 horas.
2. Retirar o cabrito da vinha d'alhos e salgar; reservar a vinha d'alhos.
3. Aquecer o óleo de milho e selar o cabrito; retirar o cabrito e caramelizar o extrato de tomate.
4. Acrescentar o tomate, a cebola, o alho e os pimentões, todos cortados grosseiramente, a vinha d'alhos e refogar até soltar do fundo da panela.
5. Juntar o cabrito e cozinhar lentamente pingando água quente quando necessário.

BOLO SOUZA LEÃO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Açúcar refinado | 250 | Gramas |
| Água fria | 120 | Mililitros |
| Manteiga integral sem sal | 100 | Gramas |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Massa puba (Massa de mandioca)lavada | 250 | Gramas |
| Ovo tipo extra | 04 | Unidades |
| Leite de coco | 180 | Mililitros |
| Canela em pau | ½ | Unidade |
| Cravo da Índia | Q.B. | - |
| Semente de erva doce | Q.B. | - |

Método de preparo:

1. Pré-aquecer o forno em temperatura alta (160° C).
2. Untar com manteiga uma forma de pudim com furo.
3. Fazer uma calda com o açúcar e a água, adicionar o pau de canela, os cravos e as sementes de erva doce (para aromatizar) em ponto de fio brando.
4. Tirar do fogo, retirar a canela, o cravo e a erva doce e juntar imediatamente a manteiga e o sal, misturar e deixar esfriar.
5. Em um bowl, misturar a massa puba (mandioca) e acrescentar as gemas uma a uma; juntar o leite de coco, amassar bem.
6. Acrescentar a calda anterior fria e misturar.
7. Coar por três vezes numa peneira fina.
8. Colocar a mistura em uma forma e levar ao forno em Banho Maria por cerca de 50 minutos aproximadamente.
9. Aumentar o forno a 250c° finalizar o bolo até dourar.
10. Desenformar, deixar esfriar.

BAIÃO DE DOIS

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| Feijão de corda debulhado | 300 | Gramas |
| Arroz agulhinha | 200 | Gramas |
| Cebola pêra | 40 | Gramas |
| Manteiga de garrafa | 60 | Gramas |
| Queijo de coalho | 100 | Gramas |
| Alho roxo (opcional) | 01 | Dente |
| Nata fresca | 120 | Mililitros |

| | | |
|------------------------|------|----|
| Coentro fresco | Q.B. | -- |
| Cebolinha fresca | Q.B. | -- |
| Sal refinado | Q.B. | -- |
| Pimenta do reino em pó | Q.B. | -- |

Método de preparo:

1. Cozinhar o feijão com o alho em água até um pouco antes da cocção completa, deixando bastante caldo.
2. Suar a cebola na manteiga de garrafa; juntar o arroz e refogar um pouco, para que todos os grãos estejam cobertos por uma leve camada de gordura.
3. Adicionar o feijão e duas vezes o volume de arroz de seu caldo; cozinhar junto até que ambos (arroz e feijão) estejam cozidos.
4. Quando cozidos, mas ainda úmidos, desligar o fogo e juntar o queijo de coalho cortado em cubos pequenos e as ervas picadas, tampar e abafar por aproximadamente 5 minutos.
5. Destampar, adicionar a nata e misturar bem.

CARTOLA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| Banana prata madura | 02 | Unidade |
| Queijo de manteiga | 200 | Gramas |
| Açúcar refinado | Q.B. | -- |
| Canela em pó | Q.B. | -- |
| Manteiga integral sem sal | 30 | Gramas |

Método de preparo:

1. Cortar a banana ao meio, longitudinalmente e fritar na manteiga. Reservar.

2. Na mesma frigideira, fritar o queijo de manteiga e montar num prato, colocando as fatias de banana polvilhadas com açúcar e canela e depois o queijo.
3. Polvilhar canela e açúcar e servir.

REGIÃO CENTRO-OESTE

ARROZ COM PEQUI

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------|------------|-------------------|
| Pequi bem amarelo, lavado | 200 | Gramas |
| Banha de porco | 30 | Mililitros |
| Alho roxo | 1 | Unidade |
| Cebola pêra | 80 | Gramas |
| Arroz tipo 1 | 200 | Gramas |
| Água quente | 500 | Mililitros |
| Sal refinado | Q. B. | |
| Pimenta de cheiro (bode) | Q. B. | |
| Salsa | Q. B. | |
| Cebolinha verde | Q.B. | |

Método de preparo:

1. Tirar a casca do pequi, colocar numa panela, juntar a banha, alho esmagado, cebola picada finamente, levar ao fogo brando e refogar, mexendo sempre, até a cebola e o alho ficarem levemente dourados.
2. Acrescentar o arroz e fritar um pouco. Juntar a água, temperar com sal a gosto e cozinhar, até o arroz ficar macio e a água secar.
3. Acrescentar a pimenta, cortada em rodela, à gosto e misturar delicadamente.
4. Tirar do fogo, polvilhar com cheiro verde e levar à mesa.

EMPADÃO GOIANO.

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|------------------|------------|-------------------|
| Massa: | | |
| Farinha de trigo | 400 | Gramas |

| | | |
|--|------|------------|
| Banha de porco | 100 | Gramas |
| Fermento químico em pó | 10 | Gramas |
| Água morna | 40 | Mililitros |
| Ovos tipo extra | 04 | Unidade |
| Sal refinado | 10 | Gramas |
| Recheio: | | |
| Peito de frango com osso | 200 | Gramas |
| Lombo de porco fresco em cubos | 200 | Gramas |
| Lingüiça suína fresca tipo toscana | 02 | Unidade |
| Tomate débora | 200 | Unidade |
| Cebola pêra | 160 | Unidade |
| Alho roxo | 02 | Dentes |
| Açafrão da terra (cúrcuma) | Q.B. | Gramas |
| Óleo de milho | 40 | Mililitros |
| Azeitonas verdes | 30 | Gramas |
| Ovo branco extra | 02 | Unidade |
| Guariroba (lâminas) ou palmito pupunha | 40 | Gramas |
| Queijo meia cura | 40 | Gramas |

Método de preparo:

1. Cozinhar o peito de frango em água com sal e açafraão da terra, retirar o frango, desfiar e reservar a água do cozimento.
2. Suar no óleo o alho esmagado e acrescentar a lingüiça sem pele esfarelada, o lombo e refogar bem.
3. Acrescentar a cebola picada grosseiramente, o tomate, sem pele e sem sementes, cortado em cubos pequenos e refogar, juntar um pouco do caldo do cozimento do frango.
4. Cozinhar bem juntar o frango e reservar.

Massa:

1. Colocar todos os ingredientes em uma tigela, misturar, juntar aos poucos a água morna e o sal, amassar com as mãos até obter uma massa maleável. Formar uma bola, cobrir com um pano e descansar por 1 hora.
2. Abrir a massa em espessura um pouco mais grossa que de pastel. Forrar uma forma com parte desta massa. Colocar o refogado neste recipiente intercalando fatias de queijo, azeitonas e rodelas de ovo cozido. Por fim, cobrir com lâminas finas de guariroba pré - cozida.
3. Fechar o recipiente com o restante da massa, pincelar com gema e levar ao forno por 20 minutos pré-aquecido a 180°.

MOJICA DE PINTADO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---|-------------------|--------------------------|
| Filé de pintado em cubos grandes | 400 | Gramas |
| Mandioca cortada em toletes sem fio central | 500 | Gramas |
| Colorau | Q.B. | - |
| Alho roxo | 02 | Dente |
| Cebola pêra | 60 | Gramas |
| Caldo de peixe | 1400 | Mililitros |
| Cheiro verde | Q.B. | - |
| Limão tahiti | Q.B. | - |
| Pimenta do reino preta | Q.B. | - |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Azeite de oliva | 60 | Mililitros |

Método de preparo:

1. Temperar o peixe com a pimenta do reino e o suco do limão. Salgar e saltear no azeite. Reservar.
2. Suar na mesma panela o alho finamente picado e a cebola cortada em cubos pequenos, juntar a mandioca e o colorau.
3. Cobrir a mandioca com o caldo de peixe, cozinhar até a mandioca começar a desmanchar; quando a água começar a secar, juntar o peixe puxado no azeite.

- Finalizar com o cheiro verde picado.

SOPA PARAGUAIA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-----------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Cebola pêra | 100 | Gramas |
| Manteiga integral s/sal | 100 | Gramas |
| Leite integral | 1000 | Mililitros |
| Fubá tipo milhoarina | 200 | Gramas |
| Sal refinado | Q.B. | -- |
| Queijo meia cura ralado grosso | 80 | Gramas |
| Ovo tipo extra | 04 | Unidade |
| Fermento em pó químico | 01 | Pitada |
| Óleo de milho para untar | Q.B. | -- |

Método de preparo:

- Suar a cebola, cortada em rodela, na manteiga, juntar o leite e acrescentar o fubá antes da fervura do leite, aos poucos, mexendo sempre até obter um angu.
- Temperar com sal, retirar do fogo e acrescentar o queijo ralado e as gemas, misturar bem. Resfriar e reservar. Adicionar as claras em neve e o fermento, na mistura fria, envolver delicadamente e levar ao forno pré-aquecido a 180°C em uma assadeira untada com óleo.
- Assar até que a massa fique firme e dourada, 15 minutos aproximadamente.
- Retirar do forno, descansar por 5 minutos e desenformar. Servir cortada em pedaços.

COZINHA CAPIXABA

Torta Capixaba

| Ingrediente | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| Bacalhau ling demolido | 200 | Gramas |
| Camarões rosa 25 | 200 | Gramas |
| Carne de siri | 200 | Gramas |
| Filé de namorado | 200 | Gramas |
| Mexilhões sem casca | 4 | Und |
| Palmito pupunha | 250 | Gramas |
| Azeite de oliva | 60 | MI |
| Alho roxo | 15 | Gramas |
| Cebola pêra | 120 | Gramas |
| Tomate débora | 80 | Gramas |
| Coentro - folhas | 2 | Ramo |
| Azeitona verde sem caroço | 40 | Gramas |
| Ovo tipo extra | 4 | Unid |
| Limão tahiti | 1 | Und |
| Sal refinado | QB | - |

Modo de Preparo:

1. Cozinhar e desfiar o bacalhau, o siri e o peixe.
2. Cozinhar rapidamente as ostras e os mexilhões.
3. Picar o palmito.
4. Aquecer o azeite, juntar o alho finamente picado, a cebola cortada em cubos pequenos, os tomates sem pele e sem sementes picados em cubos pequenos, o bacalhau, o siri, o peixe, os mexilhões, os camarões e as ostras.
5. Acrescentar o suco de limão, refogar e acrescentar o palmito, o coentro e o óleo de urucum.

6. Colocar a metade das azeitonas sem caroço e um pouco de sal e misturar bem.
7. Bater as gemas muito bem e misturá-las à massa para dar liga.
8. Untar uma panela de barro grande, com azeite.
9. Bater as claras em neve.
10. Colocar a massa na panela de barro e cobrir com as claras em neve.
11. Distribuir por cima as cebolas em rodelas e as azeitonas inteiras.
12. Levar a torta ao forno pré-aquecido a 160C, por ½ hora.
13. Servir com arroz branco.

CASQUINHA DE SIRI

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|------------------------|-------------------|--------------------------|
| Carne de siri | 300 | Gramas |
| Pão de forma sem casca | 04 | Unidades |
| Alho roxo | 01 | Dente |
| Pimentão verde | 60 | Gramas |
| Cebola pêra | 60 | Gramas |
| Tomate débora | 60 | Gramas |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Pimenta do reino preta | Q.B. | |
| Leite integral | 60 | Mililitros |
| Colorau | Q.B. | - |
| Azeite de oliva | 30 | Mililitros |
| Limão tahiti | Q.B. | Unidade |
| Coentro fresco | Q.B. | - |

| | | |
|------------------|------|--|
| Farinha de rosca | Q.B. | |
|------------------|------|--|

Método de preparo:

1. Suar o alho finamente picado no azeite juntar a cebola, o pimentão verde e o tomate picados em pequenos cubos.
2. Acrescentar o siri, temperar com sal e suco de limão.
3. Umedecer o miolo do pão com o leite e acrescentar ao siri. Cozinhar até ficar cremoso.
4. Acrescentar o colorau, o coentro grosseiramente picado e cozinhar um pouco mais.
5. Dividir a mistura nas casquinhas e salpicar farinha de rosca.
6. Gratinar e servir com limão fatiado à parte.

COZINHA PAULISTA

Cuscuz Paulista

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--|-------------------|--------------------------|
| Farinha de milho em flocos | 120 | Gramas |
| Farinha de mandioca | 40 | Gramas |
| Azeite de oliva | 20 | Mililitros |
| Alho roxo | 01 | Unidade |
| Cebola pêra | 75 | Gramas |
| Pimentão verde | 20 | Gramas |
| Pimentão vermelho | 20 | Gramas |
| Palmito em conserva | 90 | Gramas |
| Tomate débora | 300 | Gramas |
| Sardinha em óleo | 180 | Gramas |
| Camarão 25 | 200 | Gramas |
| Água fervente ou caldo de peixe e/ou camarão | 160 | Mililitros |

| | | |
|---------------------------|------|---------|
| Ervilhas fresca congelada | 75 | Gramas |
| Azeitonas verde | 20 | Gramas |
| Colorau | Q.B. | - |
| Louro | 01 | Folha |
| Salsa fresca | Q.B. | - |
| Cebolinha verde | Q.B. | - |
| Ovo branco extra | 01 | Unidade |
| Sal refinado | Q.B. | - |
| Pimenta do reino preta | Q.B. | - |
| Azeite de oliva | Q.B. | - |
| Pimenta malagueta | Q.B. | - |
| Decoração: | | |
| Palmito cortado em rodela | 01 | Unidade |
| Ervilha fresca congelada | 40 | Gramas |
| Ovo branco extra | 02 | Rodelas |

Método de preparo:

1. Misturar a farinha de milho com a de mandioca com as mãos.
2. Em uma panela, aquecer o azeite e suar a cebola finamente picada e o alho esmagado, mexendo até a cebola ficar transparente.
3. Adicionar os camarões, já limpos e fritar rapidamente. Reservar.
4. Na mesma panela, acrescentar os pimentões e o tomate cortados em pequenos cubos, a água ou o caldo e refogar até apurar.

5. Adicionar a ervilha, a azeitona picada, o palmito picado, o colorau, o louro, a salsa e a cebolinha picadinhas, parte das sardinhas, os ovos cozidos picados e temperar com sal e pimenta.
6. Acrescentar a mistura das farinhas aos poucos, sempre mexendo, até obter uma massa macia e úmida; cozinhar por 5 minutos.
7. Untar com azeite uma forma de pudim com furo, decorar com o palmito em rodela, os camarões, as ervilhas, parte das sardinhas e as rodela de ovo cozido.
8. Distribuir a massa de cuscuz na forma, tomando cuidado para não desmontar a decoração. Apertar levemente o cuscuz na forma.
9. Levar à geladeira, resfriar, desenformar o cuscuz e servir.

VIRADO DE FEIJÃO À PAULISTA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--|-------------------|--------------------------|
| Feijão carioquinha | 150 | Gramas |
| Ovo tipo extra | 01 | Unidades |
| Toucinho fresco (barriga) em tiras de 1 cm | 50 | Gramas |
| Cebola pêra | 15 | Gramas |
| Cebolinha verde | 01 | Ramo |
| Salsa fresca | 01 | Ramo |
| Farinha de mandioca | 10 | Gramas |
| Farinha de milho | 10 | Gramas |
| Água | 500 | Mililitros |
| Louro | 01 | Folha |
| Alho roxo | 01 | Dente |
| Lingüiça toscana fresca | 02 | Unidades |

Método de preparo:

1. Cozinhar o feijão na água com a pele do toucinho fresco e o louro.
2. Depois de cozido o feijão, processar metade dele com seu caldo e reservar a outra parte.
3. Numa panela, colocar o toucinho, levar ao fogo médio e deixar derreter até ficar ligeiramente dourado. Escorrer o excesso de gordura e reservar os torresmos(toucinho frito) para decorar o prato

4. Juntar o alho esmagado e a cebola picada em pequenos cubos e fritar na gordura do toucinho, mexendo de vez em quando com uma espátula, até a cebola ficar dourada.
5. Acrescentar o feijão (inteiro e processado), o caldo reservado, a salsa e a cebolinha verde picadas. Mexer e cozinhar por alguns minutos.
6. Adicionar a farinha de mandioca misturada com a farinha de milho, aos poucos, mexendo sempre até formar uma pasta. Acertar o sal. Retirar do fogo, passar para uma travessa e reservar em lugar aquecido.
7. Cozinhar a lingüiça, pingando água aos poucos, até ficarem douradas. Retirar do fogo e cortar em rodelas.

BISTEQUINHA DE PORCO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| Bisteca de porco | 01 | Unidade |
| Limão tahiti | QB | |
| Sal refinado | Q.B. | |
| Pimenta dedo de moça | Q.B. | |
| Pasta de alho com cebola | Q.B. | |
| Óleo de milho | 20 | Mililitros |
| Água | Q.B. | |

Método de preparo:

1. Temperar a bisteca com o sal, o limão, a pasta de alho e a de pimenta dedo de moça.
2. Aquecer o óleo em uma frigideira e selar a bisteca, abaixar o fogo e continuar a cozinhar por completo, pingando água.

Tempero comunitário – pasta de alho com cebola

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------|-------------------|--------------------------|
| Cebola pêra | 200 | Gramas |
| Alho roxo | 40 | Gramas |
| Sal refinado | 40 | Gramas |

ARROZ BRANCO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-------------------------|-------------------|--------------------------|
| Arroz agulhinha tipo 01 | 100 | Gramas |
| Óleo de milho | 10 | Mililitros |

| | | |
|---------------|-------|------------|
| Cebola pêra | 15 | Gramas |
| Água fervente | 200 | Mililitros |
| Sal refinado | Q. B. | - |

Método de preparo:

1. Lavar o arroz e deixar escorrer até secar.
2. Aquecer a água (manter aquecida).
3. Suar a cebola, cortada finamente no óleo, adicionar o arroz e mexer até que os grãos fiquem bem envoltos na gordura.
4. Adicionar a água quente e o sal, e levar à fervura.
5. Tampar e levar ao fogo brando.
6. Cozinhar até que todo o líquido seja absorvido e os grãos estejam macios.
7. Descansar o arroz por pelo menos 5 minutos para que o vapor seja liberado e o arroz fique solto.
8. Retirar do fogo e soltar bem os grãos, utilizando um garfo.
9. Reservar 500 gramas deste arroz para o bolinho de arroz.

COUVE À MINEIRA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------|-------------------|--------------------------|
| Couve-manteiga | 03 | Folhas |
| Óleo de milho | 20 | Mililitros |
| Alho roxo | 01 | Dente |
| Sal refinado | Q. B. | - |

Método de preparo:

1. 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.
2. Suar o alho, finamente picado, no óleo, juntar a couve e assustar por alguns segundos, mexendo sempre, somente até ficar bem verde e brilhante. Temperar com sal a gosto. Retirar do fogo e servir.

BANANA NANICA EMPANADA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------|-------------------|--------------------------|
|---------------------|-------------------|--------------------------|

| | | |
|------------------------|-----|------------|
| Farinha de rosca | 50 | Gramas |
| Banana nanica (madura) | 02 | Unidades |
| Ovo tipo extra | 02 | Unidades |
| Gordura vegetal | 450 | Mililitros |
| Farinha de trigo | 50 | Gramas |

Método de preparo:

1. Bater os ovos, e reservar.
2. Descascar as bananas, fatiar (cortando na diagonal ou em toletes), passar na farinha de trigo, nos ovos e na farinha de rosca, e fritar na gordura quente.

Montagem do prato

- Montar o prato com o virado, o ovo sobre a bisteca, a lingüiça cortada em rodelas, o arroz, o torresmo, a couve e a banana.

FEIJÃO TROPEIRO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------|-------------------|--------------------------|
| Feijão rosinha | 150 | Gramas |
| Bacon | 40 | Gramas |
| Cebola pêra | 50 | Gramas |
| Alho roxo | 02 | Dentes |
| Banha de porco | 25 | Gramas |
| Farinha de mandioca | 150 | Gramas |
| Cebolinha verde | QB | Maço industrial |
| Ovo tipo extra | 02 | Unidades |

Método de preparo:

1. Aquecer parte da banha e dourar o bacon, juntar o alho e a cebola finamente picados e suar.
2. Adicionar o feijão cozido, sem o caldo.
3. Acertar o sal e a pimenta.
4. Desligar o fogo e juntar a farinha só para enxugar um pouco o feijão.
5. Fazer ovos mexidos no restante da banha.
6. Juntar os ovos mexidos e a cebolinha na mistura de feijão.

DOCE DE GOIABA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-----------------|------------|-------------------|
| Goiaba vermelha | 1/2 | Quilo |
| Açúcar refinado | 250 | Gramas |
| Cravos da Índia | 02 | Unidade |
| Canela em pau | 01 | Unidade |

Método de preparo:

1. Descascar as goiabas, retirando só a pele, cortar ao meio e retirar todas as sementes.
2. Em uma panela, colocar as goiabas, cobrir com água, acrescentar o açúcar, o cravo e a canela e levar à fervura, não deixando passar dos 105°C.
3. Quando cozidas, retirar as goiabas do fogo, reduzir a calda, apurando.
4. Colocar em um refratário ou compoteira.

COZINHA DO RIO DE JANEIRO

CAMARÃO COM CHUCHU

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--------------|------------|-------------------|
| Camarão 25 | 06 | Unidades |
| Limão Taiti | 1/2 | Unidade |
| Cebola pêra | 60 | Gramas |

| | | |
|------------------------|------------|---------------|
| Azeite comum | 30 | mililitros |
| Alho roxo | 01 | Dente |
| Chuchu | 01 | Unidade |
| Tomate débora | 100 | Gramas |
| Salsa | 03 | Gramas |
| Sal refinado | Q.B. | -- |
| Pimenta do reino preta | Q.B. | -- |

Método de preparo:

1. Descascar e limpar os camarões.
2. Descascar e picar o chuchu em cubos médios.
3. Temperar os camarões com sal, pimenta e limão.
4. Saltear os camarões no azeite e reservar.
5. Na mesma panela suar o alho e a cebola, finamente picados.
6. Juntar o chuchu e o tomate sem pele e sem sementes, cortados em cubos pequenos e cozinhar pingando água.
7. Retornar o camarão e finalizar com salsinha finamente picada.
8. Ajustar os temperos e servir com arroz.

ARROZ BRANCO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-------------------------|-------------------|--------------------------|
| Arroz agulhinha tipo 01 | 100 | Gramas |
| Óleo de milho | 10 | Mililitros |
| Cebola pêra | 15 | Gramas |
| Água fervente | 200 | Mililitros |
| Sal refinado | Q. B. | - |

Método de preparo:

1. Lavar o arroz e deixar escorrer até secar.
2. Aquecer a água (manter aquecida).
3. Suar a cebola no óleo, adicionar o arroz e mexer até que os grãos fiquem bem envoltos na gordura.
4. Adicionar a água quente e o sal, e levar à fervura.
5. Tampar e levar ao fogo brando.
6. Cozinhar até que todo o líquido seja absorvido e os grãos estejam macios.

PUDIM DE CLARAS

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------|-------------------|--------------------------|
| Ovos tipo extra | 7 | unidades |
| Açúcar refinado | 210 + 80 | Gramas |
| Cremor de tártaro | 1 | Gramas |

Modo de Preparo:

1. Bater as claras em ponto de neve.
2. Acrescentar 200g de açúcar aos poucos e o cremor e bater até ele se incorporar totalmente.
3. Caramelizar 80g do açúcar na própria forma do pudim e acrescentar o suspiro formado.
4. Assar em forno pré-aquecido a 160°C até dourar.

COZINHA MINEIRA

Canjiquinha com costelinha de porco

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--|-------------------|--------------------------|
| Canjiquinha (quirera) de milho amarelo | 150 | Gramas |
| Água fria | 700 | Militros |

| | | |
|-------------------------------------|------|------------|
| Costelinha de porco fresca | 300 | Gramas |
| Toucinho defumado (bacon) picado | 30 | Gramas |
| Banha de porco | 15 | Mililitros |
| Cebola pêra | 50 | Gramas |
| Alho roxo | 02 | Unidade |
| Tomate Débora | 125 | Gramas |
| Pimenta malagueta | 01 | Unidade |
| Salsa | Q.B. | - |
| Cebolinha verde | Q.B. | - |
| Sal refinado | Q.B. | - |

Método de preparo:

1. Limpar, lavar bem e escorrer a canjiquinha.
2. Colocar em uma panela, cobrir com a água fria, levar ao fogo alto e deixe ferver.
3. Abaixar o fogo e cozinhar, juntando mais água quente se necessário, até ficar macia.
4. Retirar do fogo e reservar. Enquanto isso, em uma panela grande, colocar as costelinhas, o toucinho e o óleo.
5. Levar ao fogo alto e fritar, mexendo sempre, até as costelinhas ficarem bem douradas e sequinhas (se ainda não estiverem macias, junte água quente aos poucos, até completar o cozimento).
6. Retirar do fogo, escorrer a gordura e reservar o toucinho frito em local aquecido.

7. Levar a panela com as costelinhas novamente ao fogo, juntar a cebola picada, o alho esmagado e os tomates, sem pele e sem sementes, cortado grosseiramente, e cozinhar mexendo sempre por cerca de 5 minutos.
8. Adicionar a canjiquinha, tampar a panela e cozinhar por cerca de 15 minutos, regando com mais água quente se necessário.
9. Ajustar o tempero com sal e pimenta-malagueta finamente picada.
10. Juntar o cheiro verde picado, misturar e retirar do fogo.
11. Distribuir o toucinho reservado por cima e sirva.

FRANGO COM QUIABO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|------------------------|-------------------|--------------------------|
| Frango de leite | 01 | Unidade |
| Quiabo em rodelas | 200 | Gramas |
| Cebola picada | 100 | Gramas |
| Alho picado | 01 | Dente |
| Pasta de alho | Q.B. | -- |
| Colorau | Q.B. | -- |
| Cebolinha fresca | Q.B. | -- |
| Salsinha fresca | Q.B. | -- |
| Água | 300 | Militros |
| Louro | 01 | Folha |
| Banha de porco fresca | 30 | Gramas |
| Pimenta do reino preta | Q.B. | -- |
| Pimenta malagueta | Q.B. | -- |
| Sal refinado | Q.B. | -- |

| | | |
|-------------------------------|------|--------|
| Vinagre de vinho branco | Q.B. | -- |
| Pasta de alho e cebola | | |
| Cebola | 80 | Gramas |
| Alho | 20 | Gramas |
| Sal refinado | 20 | Gramas |

Método de preparo:

1. Cortar o frango pelas juntas e temperar com sal, pasta de alho, pimentas, colorau e vinagre.
2. Aquecer a gordura e fritar o frango. Retirar o frango e, na mesma panela, retirar o excesso de gordura, suar o alho e a cebola.
3. Deglacear a panela com a água, coar e reservar o caldo.
4. Retornar o frango à panela e cozinhar, acrescentando (pingando) o caldo reservado, aos poucos, por alguns minutos, até o frango amaciar.
5. Adicionar as ervas, o quiabo e cozinhar até engrossar o caldo.

ARROZ COM SUÃ

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|------------------------|-------------------|--------------------------|
| Suã de porco | 200 | Gramas |
| Arroz agulhinha tipo 1 | 50 | Gramas |
| Tomate débora | 80 | Gramas |
| Pasta de alho e cebola | 20 | Gramas |
| Banha de porco | 20 | Gramas |
| Sal refinado | QB | - |
| Água | QB | |

Método de preparo:

1. Retirar a pele e as sementes do tomate e cortar em cubos pequenos.
2. Temperar a suã com sal e dourar com metade da gordura quente.
3. Acrescentar água até cobrir a suã e cozinhar até amaciar.
4. Retirar a suã da panela e reservar junto com o caldo formado.
5. Na mesma panela acrescentar o tempero mineiro e o tomate e suar no restante da gordura.
6. Juntar o arroz, refogar, adicionar a suã, o caldo e cozinhar.

GALINHADA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|------------------------|-------------------|--------------------------|
| Frango de leite | 1/2 | Unidade |
| Arroz agulhinha tipo 1 | 50 | Gramas |
| Tomate débora | 80 | Gramas |
| Cebola pêra | 60 | Gramas |
| Alho roxo | 01 | Dente |
| Gordura de porco | 50 | Gramas |
| Salsa fresca | 1 | Ramo |
| Cebolinha verde | 1 | Ramo |
| Louro | 1 | Folha |
| Sal refinado | QB | - |
| Pimenta do reino preta | QB | - |

Método de preparo:

1. Limpar e cortar o frango em pedaços.
2. Dourar o frango na gordura quente.
3. Abaixar o fogo juntar a cebola e o alho finamente picados e suar.

4. Adicionar o arroz e o tomate grosseiramente picados, temperar e refogar.
5. Acrescentar água e cozinhar em fogo lento.
6. Salpicar com o cheiro verde picado e servir.

BOLO DE MILHO:

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| Milho verde fresco | 380 | Gramas |
| Leite condensado | 395 | Gramas |
| Ovo branco extra | 03 | Unidades |
| Fermento químico | 05 | Gramas |
| Para untar a forma | | |
| Manteiga integral sem sal | 30 | Gramas |
| Açúcar refinado | 50 | Gramas |

Método de preparo:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador e assar a 160°C em forma untada com manteiga e açúcar por aproximadamente 30 minutos.
2. Se desejar, coar a mistura antes de assar.

DOCE DE LEITE

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|----------------------|-------------------|--------------------------|
| Leite integral | 1 | Litro |
| Açúcar refinado | 100 | Gramas |
| Bicarbonato de sódio | 5 | Gramas |

| | | |
|---|-----|--------|
| Queijo minas frescal da Serra da Canastra | 100 | Gramas |
|---|-----|--------|

Método de preparo:

1. Misturar o leite, o açúcar e o bicarbonato e cozinhar em fogo muito lento até espessar.
2. Resfriar e servir com fatias do queijo.

FEIJOADA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-----------------------------|-------------------|--------------------------|
| Feijão preto | 03 | Quilo |
| Carne seca | 03 | Quilo |
| Costelinha salgada | 01 | Quilo |
| Lombo salgado | 01 | Quilo |
| Orelha salgada | 300 | Gramas |
| Pé salgado dividido em oito | 01 | Unidade |
| Rabo salgado | 01 | Unidade |
| Paio defumado | 04 | Unidades |
| Lingüiças portuguesa | 04 | Unidades |
| Bacon | 1,2 | Quilos |
| Folhas de louro | 03 | Unidades |
| Alho roxo | 25 | Unidades |
| Cebola pêra | 01 | Quilo |
| Banha de porco ou óleo | 150 | Gramas |

| | | |
|----------------------|------|---------|
| Laranja pêra | 01 | Unidade |
| Água ardente de cana | 0,05 | Litro |
| Água | 06 | Litros |

Método de preparo:

1. Colocar de véspera o pé, o rabo, a carne seca e a costelinha de molho em água fria, trocando 1 vez a água.
2. Aferventar estas carnes por 2 vezes para retirar o 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.
3. 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 lingüiças, os paios e as carnes previamente cozidas e cortadas à panela do feijão e cozinhar mais um pouco.
4. Aquecer a banha em uma panela, dourar o alho e a cebola, finamente picados, 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.
5. Servir com arroz branco, couve, torresmo, farofa, laranja pêra 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 | 1,6 | quilos |
| Óleo de milho | 160 | Mililitros |

| | | |
|---------------|-------|--------|
| Cebola pêra | 200 | Gramas |
| Água fervente | 3,2 | litros |
| Sal refinado | Q. B. | - |

Método de preparo:

1. Lavar o arroz e deixar escorrer até secar.
2. Aquecer a água (manter aquecida).
3. Suar a cebola, finamente picada, no óleo, adicionar o arroz e mexer até que os grãos fiquem bem envoltos na gordura.
4. Adicionar a água quente e o sal, e levar à fervura.
5. Tampar e levar ao fogo brando.
6. Cozinhar até que todo o líquido seja absorvido e os grãos estejam macios.
7. Descansar o arroz por pelo menos 5 minutos para que o vapor seja liberado e o arroz fique solto.
8. Retirar do fogo e soltar bem os grãos, utilizando um garfo.

TORRESMOS PARA TIRA-GOSTO

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Toucinho fresco magro (barriga) | 02 | Quilos |
| Sal refinado | Q.B. | |
| Água | Q.B. | |
| Banha | Q.B. | |

Método de preparo:

1. Cortar o toucinho em tiras salgar e descansar por 15 minutos.
2. Cozinhar o toucinho em água por 20 minutos. Escorrer.
3. Aquecer a banha e, quando estiver bem quente, colocar o toucinho cozido aos poucos, sem esfriar a banha, até dourar (pururucar).

COUVE

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------|-------------------|--------------------------|
| Couve-manteiga | 40 | Folhas |
| Óleo de milho | 120 | Mililitros |
| Alho roxo | 06 | Unidades |
| Sal refinado | Q. B. | - |

Método de preparo:

1. 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.
2. Suar o alho finamente picado, 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 | 36 | unidades |

Método de preparo:

1. Descascar as laranjas e cortá-las em gomos, sem pele.
2. Reservar e servir como acompanhamento da feijoada

FAROFA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| Farinha de mandioca crua | 02 | Quilos |
| Manteiga integral sem sal | 600 | Gramas |

| | | |
|-------------|-----|--------|
| Cebola pêra | 300 | Gramas |
|-------------|-----|--------|

Método de preparo:

1. Picar finamente a cebola e suar na manteiga.
2. Acrescentar a farinha de mandioca e torrar.
3. Temperar com o sal e servir com a feijoada.

MOLHO DE PIMENTA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-----------------------|-------------------|--------------------------|
| Pimenta dedo de moça | 10 | unidades |
| Tomate Débora | 05 | unidades |
| Cebola pêra | 02 | unidades |
| Azeite de oliva | 300 | Mililitros |
| Limão tahiti | 01 | unidade |
| Sal refinado | Q.B. | |
| Caldo de feijão preto | 500 | mililitros |

Método de preparo:

1. Misturar a pimenta e a cebola, finamente picados e o tomate sem pele e sem sementes, cortado em pequenos cubos, temperar com sal, azeite e gotas de limão.
2. Acrescentar o caldo de feijão e reservar.

CAIPIRINHA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------|-------------------|--------------------------|
| Limão Taiti | 24 | unidades |

| | | |
|-----------------|-------|--------|
| Açúcar refinado | 250 | Gramas |
| Cachaça | 01 | litros |
| Gelo | Q. B. | - |

Método de preparo:

3. Lavar bem o limão, cortar em quatro pedaços e retirar a parte branca interna.
4. Colocar o limão um copo baixo largo, juntar o açúcar, com a ajuda de um sacador, amassar até liberar todo o suco.
5. Acrescentar o gelo triturado, a cachaça e misturar bem.

MANJAR

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|-------------------------|-------------------|--------------------------|
| Leite Integral | 01 | Lt |
| Amido de milho | 65 | Gramas |
| Leite de coco | 200 | MI |
| Açúcar refinado | 100 | Gramas |
| Ameixas seca sem caroço | 200 | Gramas |
| Açúcar refinado (calda) | 100 | Gramas |

Método de preparo:

1. Ferver o leite, coar e amornar.
2. Dissolver o amido de milho no leite de coco e adicionar ao leite, junto com o açúcar.
3. Cozinhar em fogo lento e cozinhar até formar um mingau espesso, sem parar de mexer.
4. Molhar uma forma com água, despejar o mingau e levar para gelar e firmar.
5. Fazer uma calda com o açúcar, água e as ameixas.
6. Desenformar o manjar e servir com a calda de ameixas.

MOQUECA CAPIXABA

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|------------------------|-------------------|--------------------------|
| Alho roxo | 01 | Dente |
| Limão Tahiti (suco) | 10 | Mililitros |
| Posta de robalo | 200 | Gramas |
| Caldo de peixe | 500 | Mililitros |
| Azeite de oliva | 80 | Mililitros |
| Cebola pêra | ½ | Unidade |
| Tomate débora | 01 | Unidade |
| Azeite de urucum | 20 | Mililitros |
| Cebolinha verde | Qb | |
| Coentro fresco | Qb | |
| Sal refinado | Qb | |
| Pimenta do reino preta | Qb | |

Método de preparo:

1. Misturar o alho amassado, o sal, o suco de limão e marinar rapidamente o peixe.
2. Untar uma panela de barro que possa ir ao fogo com 15 ml de azeite.
3. Distribuir as postas de peixe na panela, sem sobrepor.
4. Cobrir com a cebola picada grosseiramente, o tomate em cubos médios, a cebolinha picada e as folhas de coentro.
5. Regar com o caldo de peixe, o azeite restante e com o óleo de urucum.
6. Levar a panela ao fogo alto até começar a ferver.
7. Abaixar o fogo. Atenção para o peixe não grudar no fundo.
8. Cozinhar por uns 20 minutos ou até as postas ficarem macias.
9. Servir na própria panela.

nota

Se preferir, passe as postas em farinha de trigo e frite-as ligeiramente. Faça o refogado com os demais ingredientes e adicione as postas para terminar o cozimento.

Dessa maneira você evita que as postas, por ventura, se desmanchem.

CALDO DE PEIXE

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|--|-------------------|--------------------------|
| Cabeça e espinha do peixe branco | 3 | kg |
| Água | 6 | Litros |
| Cheiro verde | Q.B. | - |
| Cebola pêra | 600 | Gramas |
| Alho roxo | 3 | Dentes |
| Tomate débora | 400 | Gramas |
| Salsa fresca | 1 | ramo |
| Cebolinha verde | 1 | ramo |
| Coentro fresco | 1 | ramo |
| Azeite de oliva | 50 | Mililitros |

Método de preparo:

1. Suar no azeite o alho esmagado, a cebola e o tomate grosseiramente picados.
2. Acrescentar as carcaças cortadas em pedaços, mantendo a cocção por mais uns minutos.
3. Acrescentar a água à mistura anterior juntar com o bouquet de cheiro verde e coentro e deixar cozinhar por 30 minutos até o líquido reduzir em mais ou menos 20%. Coar o caldo.

PIRÃO DE PEIXE

| Ingredientes | Quantidade | Unidade de Medida |
|---------------------|-------------------|--------------------------|
| Caldo de peixe | 400 | Militros |
| Farinha de mandioca | 80 | Gramas |
| Sal refinado | Q.B. | - |

Método de preparo:

1. Retirar o caldo de peixe da moqueca e colocar para ferver em outra panela.
2. Adicionar pouco a pouco a farinha de mandioca, mexendo a mistura rapidamente para não fazer grumos. Temperar com sal