



**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

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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 <b>grande</b>	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:**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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:**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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:**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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
<b>Massa</b>		
Farinha de trigo	250	Gramas
Água morna	200	Militros
Sal refinado	QB	
<b>Recheio</b>		
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
<b>Massa</b>		
Farinha de trigo	130	g
Leite integral	60	ml
Banha de porco	02	col sopa
Fermento químico	02	col chá
Sal refinado	QB	
<b>Recheio</b>		
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
<b>MASSA</b>		
Farinha de trigo	360	Gramas
Açúcar refinado	160	Gramas
Ovo tipo extra	02	Unid
Manteiga integral	100	Gramas
Leite integral	180	Mililitros
<b>Fermento</b>		
Fermento biológico	20	Gramas
Água morna	120	Mililitros
Farinha de trigo	120	Gramas
Açúcar mascavo	20	Gramas
<b>Farofa</b>		
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

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Coco fresco ralado	600	Gramas
Açúcar cristal	240	Gramas
Manteiga integral s/sal	60	Gramas
Ovo branco extra	06	Unidades
<b>Para untar</b>		
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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 GUIADO**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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
<b>Vinha d'alhos</b>		
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Feijão de corda de molho	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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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
<b>Massa:</b>		
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
<b>Recheio:</b>		
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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

<b>Ingrediente</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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.	-
<b>Decoração:</b>		
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Cebola pêra	200	Gramas
Alho roxo	40	Gramas
Sal refinado	40	Gramas

### **ARROZ BRANCO**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
---------------------	-------------------	--------------------------

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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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
<b>Tomate débora</b>	<b>100</b>	<b>Gramas</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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.	--
<b>Pasta de alho e cebola</b>		
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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:**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Milho verde fresco	380	Gramas
Leite condensado	395	Gramas
Ovo branco extra	03	Unidades
Fermento químico	05	Gramas
<b>Para untar a forma</b>		
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Cabeça e espinha do peixe <b>branco</b>	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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
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