

CURSO DE COZINHEIRO BÁSICO

- Culinária Nacional -

Índice

****Os ingredientes listados nas fichas técnicas estão sujeitos à alteração, tendo em vista sua disponibilidade ou orientação da instituição.**

REGIÃO CENTRO-OESTE	5
CULINÁRIA GOIANA	6
ARROZ COM PEQUI	7
EMPADÃO GOIANO	8
GALINHADA	10
MOJICA DE JACARÉ	11
PASTELINHO	12
PEIXE À BANANEIRA	13
CULINÁRIA MATOGROSSENSE	14
CARIBÉU	15
CARNE ENSOPADA COM BANANA VERDE	16
CULINÁRIA SUL MATOGROSSENSE	17
PINTADO À URUCUM	18
REGIÃO NORDESTE	19
CULINÁRIA BAIANA	20
ACAÇÁ	21
ACARAJÉ - COMIDA DE IANSÃ	22
ARROZ-DE-HAUÇÁ	23
CARURU - COMIDA DO XANGÔ	24
COCADA	25
FAROFA DE DENDÊ	26
MOQUECA	27
QUINDIM DE IAIÁ	28
VATAPÁ - COMIDA DE OGUM	29
XINXIM DE GALINHA - COMIDA DE OXUM	30
CULINÁRIA DE OUTROS ESTADOS NORDESTINOS	31
ARRUMADINHO	32
BAIÃO DE DOIS (À MODA DE FORTALEZA)	33
BOLO SOUZA LEÃO	34
BOLO DE ROLO	35
CARNE DE SOL COM PIRÃO DE LEITE	36
CARTOLA	37
CASQUINHA DE SIRI	38
ESCONDIDINHO	39
FAROFA PERNAMBUCANA	40
PAÇOCA	41
PEIXADA	42
PEIXADA CEARENSE	43
PUDIM DE TAPIOCA COM BABA DE MOÇA	44
TAPIOCA	45
REGIÃO NORTE	46
CULINÁRIA AMAZONENSE	47
BOLINHO DE PIRARUCU COM MOLHO FLORESTA	48
TAMBAQUI À SOLIMÕES	49
TUCUNARÉ AO MOLHO DE TAPEREBÁ	50
PAVÊ DE CUPUAÇU	51
CULINÁRIA PARAENSE	52
CREME DE CAMARÃO AO LEITE DE CASTANHA-DO-PARÁ	53
PATO NO TUCUPI	54

TORTA DE CASTANHA-DO-BRASIL	55
CULINÁRIA RONDONENSE	56
COZIDO À RONDÔNIA	57
REGIÃO SUDESTE	58
CULINÁRIA MINEIRA	59
AMOR EM PEDAÇOS	60
ANGU	61
CANJQUINHA COM COSTELA	62
FRANGO COM QUIABO	63
LOMBO À MINEIRA	64
PÃO DE QUEIJO	65
PÃO DE QUEIJO (COM BATATA)	66
SIRICAIA	67
TEMPERO MINEIRO	68
VACA ATOLADA	69
CULINÁRIA CAPIXABA	70
CAMARÃO À CAPIXABA	71
CAMARÃO AO CREME DE MILHO	72
CANJICA	73
CARAPITO	74
FRIGIDEIRA DE SIRI	75
GAROUPA SALGADA COM BANANA E ABÓBORA	76
MOQUECA CAPIXABA	77
PIRÃO COM FUNDO DE PEIXE	78
TORTA DE BANANA DA TERRA	79
TORTA DE RICOTA	80
CULINÁRIA PAULISTA	81
VIRADO À PAULISTA	82
CUSCUZ PAULISTA	83
PUDIM DE PÃO	84
REGIÃO SUL	85
CULINÁRIA GAÚCHA	86
ARROZ DE CARRETIERO	87
ARROZ DE GALPÃO	88
COELHO EM CUMBUCA	89
CUCA DE BANANA	90
ESPINHAÇO DE CORDEIRO À FRONTEIRA	91
MATAMBRE ENROLADO	92
ORIGONE COM ARROZ	93
PUDIM DE LARANJA	94
PUDIM GETÚLIO VARGAS	95
TAPICHI	96
CULINÁRIA PARANAENSE	97
BARREADO	98
CULINÁRIA CATARINENSE	99
ENSOPADO DE BAGRE	100
MARRECO AO FORNO	101
PAÇOCA DE PINHÃO	102
PUDIM DE AIPIM	103

QUIBEBE	104
RABADA AO VINHO TINTO	105
REPOLHO ROXO À BLUMENAU	106
CULINÁRIAS VARIADAS	107
CULINÁRIA DE BOTEÇO	108
BOLINHO DE BACALHAU	109
BOLINHO DE BATATA	110
COXINHA DE GALINHA	111
CROQUETE	112
LULAS À ROMANA	113
MASSA PARA EMPANADAS	114
PASTEL	115
SANDUÍCHE ABERTO DE PORCO	116
FEIJOADA COMPLETA	117
BANANA À MILANESA	118
COUVE	119
FAROFA	120
FEIJOADA	121
LINGUICINHA CALABRESA	122
MOLHO DE PIMENTA	123
QUINDIM	124

REGIÃO CENTRO-OESTE

CULINÁRIA GOIANA

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ARROZ COM PEQUI

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Arroz
40	ml	Óleo de cozinha
70	g	Cebola brunoise
1	un	Dente de alho amassado
8	un	Semente de pequi
q.s.		Pimenta biquinho
q.s.		Cheiro verde picado
650	ml	Água

PREPARAÇÃO:

- Em uma panela, refogar as sementes de pequi, o alho e a cebola. Cozinhar bem, mexendo sempre. Depois que o alho e a cebola estiverem dourados, adicionar o arroz e refogar mais um pouco. Tempere com sal.
- Adicionar água suficiente (geralmente, o dobro do volume do arroz) e cozinhar até que fique macio e a água seque. Desligar o fogo.
- Adicionar a pimenta-biquinho e soltar o arroz com um garfo, misturando delicadamente.
- Ao servir, salpicar o por cima o cheiro-verde.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: EMPADÃO GOIANO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	g	Farinha de trigo
1	un	Ovo
20	g	Manteiga
20	g	Gordura vegetal
3	g	Sal
q.s.		Água
1	un	Gema de ovo para pincelar
q.s.		Óleo
400	g	Tomate concassé
1/4	un	Peito de frango cortado em cubos de 2 cm
100	g	Paleta (ou pernil) de porco em cubos de 2 cm
1/2	un	Linguiça toscana fresca
1	un	Ovo cozido fatiado
8	un	Azeitonas verdes picadas
100	g	Queijo meia cura em jardineira
80	g	Guariroba em conserva (vidro) e/ou palmito cortado em jardineira
50	g	Cebola
1	un	Dente de alho
3	c.s.	Salsa picada
3	c.s.	Cebolinha picada
1	un	Pimenta dedo de moça picada
50	g	Ervilha fresca congelada
4	un	Fatia de pão de forma sem casca

PREPARAÇÃO:

- Fazer uma massa com a farinha de trigo, o ovo batido, manteiga, gordura vegetal e sal. Adicionar água aos poucos até dar consistência de “pâté briséé”. Sovar a massa até ficar homogênea e deixar descansar, coberta, por até 30 minutos.
- Abrir a massa, não muito fina, e forrar com ela o fundo e a lateral de uma forma média, já untada com óleo e farinha de trigo. Deixar um pouco de massa para fazer o fechamento do empadão.
- Temperar o frango e o porco com sal e pimenta. Refogar o frango com um pouco de óleo até que fique cozido. Desfiar e reservar.
- Fritar a linguiça cortada em rodela, até dourar. Retirar da panela e reservar.
- Na mesma panela, fritar os cubos da paleta de porco até dourar. Reservar.
- Ainda na mesma panela, refogar o alho e a cebola em um pouco de óleo (se necessário). Adicionar o tomate concassé e refogar mais um pouco. Adicionar o cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado, a pimenta dedo-de-moça, a ervilha e um pouco de água se necessário. Reduzir até formar um molho não muito espesso. Ajustar o tempero e deixar esfriar.
- Na forma forrada com a massa, colocar as fatias de pão de forma sem a casca. Por cima, colocar o frango, a linguiça e a carne de porco. Cobrir com uma camada de palmito, o queijo, o ovo fatiado e as azeitonas verdes picadas. Deixar as camadas bem soltas, sem apertar.
- Cobrir tudo com o molho de tomate feito com as ervilhas.
- Forrar com a tampa feita com a massa restante, pinçando as bordas para o fechamento do empadão. Pincelar com o ovo batido e assar a 180°C por cerca de 30 minutos, até que a massa fique dourada e crocante.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: GALINHADA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	un	Frango cortado em 8 a 10 partes
250	g	Arroz
60	g	Cebola brunoise
4	c.s.	Cheiro-verde (salsinha e cebola) picado
1	un	Folha de louro
q.s.		Óleo
q.s.		Limão
150	g	Pimentão verde em jardineira
4	un	Dente de alho
400	g	Tomate concassé
1	un	Pimenta dedo-de-moça picada
q.s.		Sal
q.s.		Cúrcuma

PREPARAÇÃO:

–Temperar o frango com sal e gotas de limão.

–Refogar em óleo a cebola, o alho, o pimentão, os tomates, o louro, a pimenta, a cúrcuma e o cheiro-verde. Acrescentar o frango e refogar bem.

–Ajustar o sal e cozinhar até quase seco, cuidando para não queimar.

–Acrescentar o arroz, refogando-o um pouco. Adicionar água suficiente para cozinhar e secar o arroz. Ao servir, salpicar mais cheiro-verde.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: MOJICA DE JACARÉ

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Carne de jacaré em cubos médios
400	g	Mandioca cortada em cubos
200	ml	Leite de coco
150	g	Tomate concassé
50	g	Cebola brunoise
4	un	Dente de alho picado
1	un	Limão
1	c.s.	Cúrcuma em pó
q.s.		Pimenta-do-reino
q.s.		Sal
q.s.		Azeite de oliva
1	c.s.	Salsa
1	c.s.	Cebolinha

PREPARAÇÃO:

- Temperar a carne de jacaré com o sal, a pimenta, a cúrcuma e o suco de limão.
- Refogar no azeite a cebola, o alho e a mandioca cortada. Junte a carne temperada e cozinhe um pouco.
- Adicionar o tomate e cozinhar em fogo baixo até que a carne esteja macia. Adicionar o leite de coco e deixe ferver para homogeneizar o molho.
- Ajustar o tempero e adicionar o cheiro-verde.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PASTELINHO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	g	Farinha de trigo
130	g	Manteiga sem sal
1	col. de chá	Fermento químico em pó
60	ml	Água em temperatura ambiente
1	pitada	Sal
150	g	Doce de leite pastoso
q.s.		Canela em pó

PREPARAÇÃO:

- Fazer uma massa com a farinha peneirada junto com o fermento, a manteiga, o sal e a água. Trabalhar a massa, incorporando-a bem e se necessário adicionar mais água.
- Aquecer o forno a 180°C. Forrar com a massa, pequenas formas de empada (ou de tartelete, na falta). Assar até levemente douradas. Deixar esfriar.
- Rechear com o doce de leite, a $\frac{3}{4}$ da forma. Levar novamente ao forno apenas para derreter o doce de leite.
- Retirar e polvilhar com a canela em pó.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PEIXE À BANANEIRA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Filé de pintado
3	un	Banana da terra (ou caturra)
150	g	Cebola em brunoise
200	g	Tomate concassé
100	g	Farinha de trigo
150	g	Pimentão verde brunoise
20	g	Manteiga sem sal
2	c.s.	Extrato de tomate
100	ml	Leite de coco
2	c.s.	Salsinha picada
2	c.s.	Cebolinha picada
q.s.		Limão
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino
q.s.		Folhas de bananeira para assar e servir o peixe

PREPARAÇÃO:

- Cortar os filés em fatias finas e temperá-los com sal, limão e pimenta-do-reino.
- Empanar levemente os filés na farinha de trigo e fritar em óleo bem quente. Colocar em um refratário forrado com folha de bananeira (previamente lavada e seca com guardanapo).
- Cortar a banana-da-terra ao meio, no sentido do comprimento e fritar também no óleo. Reservar.
- Para o molho do peixe, refogar a cebola e o pimentão em 10ml de óleo e a manteiga. Assim que os legumes dourarem, adicionar o tomate e o extrato de tomate para fritar um pouco. Juntar o leite de coco e acrescentar 100 ml de água (ou fundo claro). Deixar no fogo baixo, para ferver e engrossar.
- Temperar com sal, pimenta do reino e cheiro-verde picado.
- Bater o molho no liquidificador e colocar sobre o peixe. Dispor as bananas fritas. Fechar com a folha da bananeira.
- Assar em forno a 180° C por 10 minutos. Servir com arroz de pequi.

CULINÁRIA MATOGROSSENSE

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CARIBÉU

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Carne-seca lavada e cortada em cubos pequenos
2	c.s.	Óleo
100	g	Cebola brunoise
2	un	Dente de alho picado
400	g	Mandioca descascada e cortada em cubos pequenos
2	un	Tomate médio sem semente picado
100	g	Pimentão verde brunoise
100	g	Pimentão vermelho brunoise
1/2	xícara	Cebolinha picada
q.s.		Sal e pimenta do reino

PREPARAÇÃO:

–Deixar a carne seca de molho em água até dessalgar. Trocar a água algumas vezes nesse período.

–Colocar a carne em uma panela, cobrir com água e levar ao fogo alto até ferver. Tirar do fogo e escorrer. Reservar a carne.

–Em um panela, refogar no óleo a cebola, alho até dourar levemente. Acrescentar a carne, e deixar dourar. Regar com 2 xícaras de água quente e cozinhar até a carne ficar macia.

–Juntar a mandioca, tomates, pimentões, cebolinha e misturar bem. Cobrir com água e ajustar o tempero. Cozinhar até a mandioca ficar macia, adicionando mais água quente se necessário. Não deverá ficar muito espesso.

–Acrescentar cebolinha picada, misturar e retirar do fogo.

–Servir com arroz branco, feijão mulatinho e farinha de mandioca.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CARNE ENSOPADA COM BANANA VERDE

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Carne seca
2	c.s.	Banha ou gordura vegetal
2	un	Dente de alho picado
150	g	Cebola brunoise
6	un	Tomate médio sem sementes picado
2	un	Banana prata verde em rodela
4	c.s.	Cebolinha verde picada
q.s.		Sal e pimenta do reino
50	g	Cebola em rodela deixada de molho em água gelada

PREPARAÇÃO:

–Deixar a carne seca de molho em água até dessalgar. Trocar a água algumas vezes nesse período.

–Colocar a carne em uma panela, cobrir com água e levar ao fogo alto até ferver. Tirar do fogo e escorrer. Reservar a carne.

–Colocar a banha (ou gordura vegetal) em uma panela, aquecer em fogo alto e dourar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate e refogar até ficar macio.

–Adicionar a carne ao refogado, misturar e tampar a panela para cozinhar até a carne ficar macia. Se necessário adicionar água para deixar com molho suficiente para cobrir o cozido.

–Temperar com sal e pimenta a gosto. Adicionar a banana e cozinhar até ficar macia, mas sem se desfazer, acrescentando mais água quente se for necessário.

–Retirar do fogo, servir num prato e guarnecer com as rodela de cebola e a cebolinha verde. Servir acompanhado de arroz branco.

OBSERVAÇÕES:

CULINÁRIA SUL MATOGROSSENSE

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PINTADO À URUCUM

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Filés de Pintado
200	ml	Creme de leite
500	g	Mussarela em fatias finas ou ralada
300	ml	Leite de coco
30	g	Semente de urucum
5	un	Tomate
2	c.s.	Extrato de tomate
300	g	Cebola brunoise
q.s.		Sal e pimenta do reino
1/2	molho	Coentro picado
4	un	Dente de alho picado
q.s.		Limão
2	un	Ovo
200	g	Farinha de trigo
300	g	Farinha de rosca

PREPARAÇÃO:

- Temperar os filés com sal, pimenta do reino, alho e limão. Empanar à milanesa.
- Fritar os filés e reservar.
- Refogar as sementes de urucum em óleo (80 ml) não muito quente, até tingir. O óleo deverá ficar bem intenso em cor e se necessário adicionar mais sementes.
- Retirar as sementes e acrescentar a cebola, alho e refogar. Adicionar o tomate e o coentro e refogar até o tomate estar macio.
- Levar o refogador ao liquidificador e processar por completo. Adicionar o leite de coco e o creme de leite. Ajustar o tempero. Se necessário retornar ao fogo para reduzir e corrigir consistência.
- Para montar o prato, cobrir o fundo de um refratário com uma camada de queijo, molho e os filés de peixe e cobrir com queijo.
- Gratinar em forno (ou salamandra) já aquecido, até dourado.

REGIÃO NORDESTE

CULINÁRIA BAIANA

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ACAÇÁ

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	Litro	Leite
1	Litro	Leite de coco
80	g	Farinha de arroz
	q/n	Sal
	q/n	Açúcar
	Acaçá	
500	g	Milho (variedade branca ou amarela)
	q/n	Sal
	q/n	Folhas de bananeira

PREPARAÇÃO:

–Misturar o leite de coco com a farinha de arroz e levar ao fogo até espessar. Temperar com sal e açúcar.

–Servir com vatapá, bobó ou moqueca. A consistência pode variar de cremoso a consistente.

Opção 2:

–Colocar o milho de molho em água por 24h. Bater no liquidificador e deixar descansar por mais 24h, para que o creme de milho azede.

–Passar o creme por uma peneira. Temperar com sal e levar ao fogo baixo. Mexer sem parar até engrossar. Se necessário, colocar um pouco de água.

–Cortar as folhas de bananeira em pedaços de 10 cm x 20 cm e passá-las na chama do fogão ou cozinhar no vapor por 5 minutos.

–Servir uma pequena concha de mingau sobre cada pedaço de folha e enrolar, fechando bem.

–Para servir os acaçás quentes, aqueça-os no vapor.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: ACARAJÉ – COMIDA DE IANSÃ****TEMPO DE PREPARO: 2 horas****RENDIMENTO: 10 porções**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Feijão fradinho
300	g	Cebola em brunoise
	q/b	Sal
260	ml	Azeite de dendê (para fritar) – Opcional (completar com óleo de canola)
01	Unidade	Cebola para fritar

PREPARAÇÃO:

- Triturar o feijão grosseiramente (liquidificador). Lavar e eliminar parte das cascas.
- Deixar de molho de véspera sob refrigeração.
- No dia seguinte, escorrer o feijão e retirar as cascas esfregando. (Pode-se usar um pano para essa tarefa).
- Processar feijão até obter uma massa grossa, temperando no final com sal a gosto.
- Retirar do processador e misturar a cebola.
- Fritar os acarajés em azeite de dendê, usando uma colher grande para despejar a massa. Dourar uniformemente. Reservar aquecido.
- Servir os acarajés cortando-os ao meio, recheando-os com o molho de pimenta, camarão com casca, vatapá, caruru, etc.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	ARROZ-DE-HAUÇÁ	
TEMPO DE PREPARO: 20 min		RENDIMENTO: 6 porções
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Arroz branco
200	g	Charque
1/2	c.s.	Óleo
45	g	Cebola
1	un	Ovo cozido
q.s		Sal e pimenta
PREPARAÇÃO:		
<ul style="list-style-type: none"> - Dessalgar a carne seca (ou charque) na véspera. - Cortar em tiras finas. Refogar em óleo. - Adicionar a cebola, o arroz e água para cozinhar (aproximadamente 2 vezes a quantidade do arroz). - Quando estiver pronto, ajustar o tempero. - Servir e decorar com o ovo cortado em tiras sobre o arroz. 		
OBSERVAÇÕES:		

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CARURU – COMIDA DE XANGÔ

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Cebola (cortada em brunoise)
20	g	Alho (cortado em brunoise)
50	g	Castanha de caju
50	g	Amendoim torrado
50	g	Camarão seco
50	ml	Azeite-de-dendê
500	g	Quiabo (15 unidades) cortados em cruz no comprimento e fatiados
20	ml	Vinagre ou suco de limão
30	ml	Azeite de oliva
	q/n	Sal
	q/n	Pimenta/malagueta/de cheiro/dedo-de-moça

PREPARAÇÃO:

- Processar os camarões secos junto com a castanha de caju e o amendoim. Reservar.
- Dourar em azeite a cebola, o alho.
- Adicionar a mistura de camarões, dourando levemente.
- Adicionar os quiabos e refogar até que fiquem bem verdes e brilhantes.
- Acrescentar cerca de 200 ml de água, o vinagre, sal e pimenta e cozinhar até que os quiabos estejam cozidos, mas ainda firmes.
- No momento de servir acrescentar o dendê.
- Pode-se reservar um pouco do camarão seco, das castanhas e amendoins, picá-los grosseiramente e servir sobre para adicionar uma textura crocante.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: COCADA****TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO: 10 porções**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Açúcar
100	ml	Água
300	g	Coco fresco ralado
	q/n	Cravos-da-índia
	q/n	Canela

PREPARAÇÃO:

- Fazer uma calda com o açúcar e a água em ponto de bala mole (113°C à 115°C).
- Retirar do fogo e adicionar o coco e os aromáticos.
- Voltar a panela ao fogo, mexendo sempre até a calda adquirir o ponto de bala dura.
- Retirar do fogo e deixar esfriar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: FAROFA DE DENDÊ

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 10 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Kg	Farinha de mandioca fina
50	ml	Azeite de dendê
	q/n	Sal
300	g	Cebola (opcional) – cortada em brunoise

PREPARAÇÃO:

- Esquentar o azeite de dendê e acrescentar a farinha mexendo constantemente.
- Temperar com sal e pimenta e servir.
- Se optar pela cebola, acrescentar o azeite de dendê e a cebola, adicionando a farinha de mandioca aos poucos.

Sugestão:

- Para adicionar sabor, acrescentar alguns camarões secos, limpos e batidos no liquidificador.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: MOQUECA

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 10 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	kg	Filé de peixe (vermelho, badejo, dourado ou robalo)
01	kg	Camarão fresco limpo (médio)
20	g	Alho
300	g	Cebolas
300	g	Tomates
25	ml	Suco de limão
01	molho	Coentro fresco
200	ml	Leite de coco
150	g	Pimentões vermelhos (2 und)
150	g	Pimentões amarelos (2 und)

PREPARAÇÃO:

- Fazer uma pasta com alho, sal e suco de limão. Temperar o peixe com esta pasta e reservar.
- Cortar as cebolas os tomates e os pimentões em rodela finas.
- Numa frigideira funda ou panela de barro, monte camadas de cebola, tomate, coentro e o peixe, acrescentando o dendê e por último o leite de coco.
- Cozinhar por 15 minutos e acrescentar os camarões, finalizando a cocção até o ponto.
- Ajustar o tempero com sal, pimenta e limão (se necessário).

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: QUINDIM DE IAIÁ

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Coco ralado fresco
350	g	Açúcar refinado
10	un	Gemas (peneiradas)
04	Unidades	Ovos inteiros
04	Gotas	Baunilha (opcional)
20	g	Karo ou mel

PREPARAÇÃO:

- Peneirar as gemas, misturar todos os ingredientes (com exceção do Karo).
- Untar formas individuais com manteiga, depois o Karo e distribuir a mistura.
- Assar em banho-maria até que fique dourada.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: VATAPÁ

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

RENDIMENTO: 6 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Pão dormido
100	g	Bacalhau cozido e desfiado
300	g	Cebola ralada
200	ml	Azeite de dendê
40	g	Camarões secos inteiros
100	g	Camarões secos moídos
60	g	Castanha de caju moída
60	g	Amendoim moído
1/2	Col. de chá	Gengibre ralado
200	ml	Leite de coco
q.s.		Fundo de peixe
q.s.		Sal e pimenta do reino

PREPARAÇÃO:

- Molhar o pão com água e em seguida espremer para retirar o excesso de água.
- Passar por uma peneira. Adicionar o leite de coco.
- Refogar a cebola e os camarões secos inteiros no azeite de dendê.
- Acrescentar a castanha, o amendoim, os camarões secos moídos, o pão com leite de coco, o gengibre e o bacalhau. Cobrir com fundo de peixe.
- Cozinhar, mexendo sempre, até que comece a se soltar do fundo da panela.
- Ajustar o tempero e servir.

OBSERVAÇÕES:

- Servir acompanhado de moqueca de peixe ou xinxin de galinha.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: XINXIM DE GALINHA – COMIDA DE OXUM

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
2,5	Kg	Galinha (ou 8 sobre-coxas grandes)
20	g	Alho
02	Unidades	Folhas de louro
03	Ramos	Coentro
600	g	Cebola (em brunoise)
01	Unidade	Pimentão (opcional)
160	g	Camarão seco (sem casca)
100	g	Castanha de caju
100	g	Amendoim torrado picado
30	g	Gengibre fresco brunoise
100	ml	Azeite de dendê
30	ml	Suco de limão
	q/n	Sal

PREPARAÇÃO:

- Cortar a galinha em pedaços. Eliminar a pele é opcional.
- Amassar no pilão o alho, pimenta, coentro, louro, sal (não exagerar pois o camarão seco é salgado), suco de limão. Temperar a galinha e marinar por 1 hora.
- Dourar a galinha com 30 ml de azeite de dendê. Reservar.
- Na mesma panela refogar a cebola, o pimentão, o restante dos temperos da marinada da galinha, os camarões secos (triturados), a galinha e cozinhe em fogo brando até que esteja no ponto.
- Acrescentar o gengibre em brunoise ou ralado, as castanhas e o amendoim. Cozinhar.
- Ajuste o sal, os temperos. Acrescentar a pimenta malagueta cortada em brunoise e finalizar com azeite de dendê a gosto.

OPCIONAL:

- Se preferir pode-se processar o camarão, a castanha, o amendoim e o gengibre e acrescentar quando a galinha estiver cozida.
- Servir com arroz branco.

OBSERVAÇÕES:

CULINÁRIA DE OUTROS ESTADOS NORDESTINOS

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ARRUMADINHO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Feijão de corda (ou carioquinha) cozido
400	g	Carne seca (escaldada e limpa)
20	g	Manteiga sem sal
q.s.		Sal
150	g	Farinha de mandioca
		<u>Salada:</u>
100	g	Cebola picada
200	g	Tomate sem semente picado
1/2	un	Pimentão verde brunoise
4	c.s.	Coentro
q.s.		Azeite de oliva
q.s.		Vinagre de vinho tinto
q.s.		Manteiga de garrafa
q.s.		Sal e pimenta do reino

PREPARAÇÃO:

- Cozinhar o feijão com um pouco de sal e reservar.
- Cortar a carne de sol, limpa e escaldada, em cubos pequenos e fritar com um pouco de manteiga comum. Reservar.
- Em uma frigideira, derreter a manteiga e jogue devagar a farinha de mandioca, mexendo sempre para tostá-la levemente. Tempere com sal. Reservar.
- Preparar uma salada com a cebola, o tomate, o pimentão e o coentro. Temperar com sal, pimenta do reino, vinagre e um pouco de azeite de oliva.
- Montagem do prato: com auxílio de aros ou cumbucas dispor uma camada de feijão, uma camada de carne, uma camada de salada com um pouco do líquido e uma camada de farofa. Para finalizar, regar levemente com manteiga de garrafa derretida.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: BAIÃO DE DOIS (À MODA DE FORTALEZA)

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Feijão verde/ fradinho
20	g	Alho amassado
200	g	Cebola roxa
250	g	Arroz lavado e escorrido
01	Molho	Cheiro verde (coentro e cebolinha)
50	g	Manteiga garrafa
200	g	Queijo coalho cortado em “macedônia”
300	g	Tomates “concassé” (opcional)
50	g	Pimentão cortado em brunoise (opcional)
	q/n	Sal
	q/n	Pimenta-do-reino

PREPARAÇÃO:

- Cozinhar o feijão com metade dos aromáticos (o alho, a cebola) e água. Não deixar passar do ponto. Se necessário, retirar o excesso de caldo. Reservar.
- Refogar o restante do alho, da cebola com a manteiga.
- Adicionar ao feijão, o alho refogado, o arroz, sal e pimenta, tomate e pimentão opcionais.
- Cozinhar e ao final, incorporar o queijo coalho e o cheiro verde. Retirar do fogo.
- Ajustar o tempero e manter tampado até servir.

OBSERVAÇÕES:

- Usar a proporção 1 porção de arroz para 1,5L de líquido.
- Pode ser acompanhado de paçoca de carne.

FICHA TÉCNICA**RECEITA: BOLO SOUZA LEÃO**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
350	g	Açúcar
150	ml	Água
1	pitada	Sal
100	g	Manteiga
08	und	Gemas
250	ml	Leite de coco
350	ml	Massa de mandioca puba-carimã já lavada
01	rama	Canela
01	und	Cravo da Índia
q/n		Sementes de erva doce

PREPARAÇÃO:

- Fazer uma calda a 110° C. Retirar do fogo e acrescentar a manteiga e o sal.
- Misturar a massa de mandioca lavada e espremida com as gemas e o leite de coco.
- Adicionar a calda fria, incorporar e passar por uma peneira.
- Adicionar as especiarias.
- Despejar a massa em uma forma untada.
- Assar (180° C) em banho-maria até que doure.
- Quando amornar retirar da forma e servir frio.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: BOLO DE ROLO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Açúcar refinado
300	g	Manteiga amolecida
250	g	Farinha de trigo
7	un	Ovo (separar gema e clara)
400	g	Goiabada em pasta amolecida (dissolver com um pouco de água e aquecer)
q.s.		Açúcar para polvilhar

PREPARAÇÃO:

- Bater bem a manteiga com o açúcar até formar um creme pálido. Acrescentar as gemas, uma de cada vez.
- Bater a clara em neve e incorporar delicadamente ao creme de manteiga.
- Adicionar a farinha peneirando-a e misturar delicadamente.
- Dividir a massa entre 4 assadeiras rasas, untadas com manteiga e polvilhadas com farinha de trigo. Deve ser espalhado uniformemente e estar bem fino.
- Assar no forno pré-aquecido a 180°C (cerca de 5 minutos). Não deixar dourar.
- Virar a massa assada sobre um pano de cozinha polvilhado com açúcar e espalhar com um pincel uma camada bem fina de goiabada derretida ainda quente. Enrolar rapidamente.
- Colocar esse rocambole sobre uma nova massa coberta de goiabada em pasta e tornar a fazer um outro rocambole, e assim sucessivamente até acabar a massa.
- Polvilhar o rocambole com açúcar e servir frio em fatias finas.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CARNE DE SOL COM PIRÃO DE LEITE

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Carne de sol
100	g	Cebola roxa cortada em julienne
30	g	Manteiga de garrafa
10	ml	Vinagre de vinho tinto
1	un	Dente de alho amassado
q.s.		Cominho em pó
q.s.		Pimenta-do-reino
q.s.		Sal
		Para o pirão:
200	ml	Leite integral
q.s.		Farinha de mandioca
q.s.		Sal

PREPARAÇÃO:

- Deixar a carne de molho para retirar o sal. Trocar a água algumas vezes durante esse processo.
- Preparar uma mistura de alho com a pimenta-do-reino, o cominho e o vinagre. Temperar a carne já escorrida e enxuta.
- Fritar a carne em uma frigideira com a manteiga. Adicionar a cebola e cozinhar até murchar.
- Servir a carne acebolada com um pirão feito com leite, sal e farinha de mandioca.
- Este pirão deve ser bem fino e servido quente. Ferventar o leite para e temperar com sal. Despejar a farinha de mandioca aos poucos e mexer sem parar, para não empelotar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CARTOLA

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

RENDIMENTO: 10 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	Banana da terra
200	g	Queijo coalho (fatias)
q/n		Manteiga
q/n		Açúcar
q/n		Canela

PREPARAÇÃO:

- Cortar as bananas descascadas no sentido longitudinal.
- Doure-as na manteiga, coloque-as em 6 porções individuais, polvilhe açúcar e canela. Em seguida em uma frigideira aquecida e untada com manteiga coloque as fatias de queijo com manteiga até que derretam, cubra as bananas. Sirva quente.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CASQUINHA DE SIRI

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Carne de siri limpa
40	ml	Suco de limão
q.s.		Pimenta-do-reino
50	ml	Azeite de oliva
130	g	Cebola brunoise
200	g	Tomate concassé bem picado
100	ml	Leite de coco
3	c.s.	Coentro picado
1	c.s.	Pimenta-dedo-de-moça picada
q.s.		Farinha de rosca para polvilhar
2	un	Claras em neve
10	un	Casquinhas de siri ou de vieira
q.s.		Limão em fatias

PREPARAÇÃO:

–Limpar bem a carne de siri e temperar com sal, pimenta e suco de limão. Reservar por uns 15 minutos.

–Dourar a cebola no azeite de oliva. Acrescentar os tomates e refogar. Adicionar a carne de siri temperada e cozinhar até os tomates se desmancharem. Em seguida, adicionar o leite de coco, o coentro, a pimenta dedo-de-moça e cozinhar mais um pouco.

–Acrescentar uma colher de sopa de farinha de rosca no preparado e ajustar os temperos.

–Retirar do fogo e deixar esfriar.

–Incorporar com delicadeza as claras em neve ao refogado. Distribuir o preparado nas casquinhas de siri. Polvilhar com farinha de rosca e leve ao forno pré-aquecido em 170° C por cerca de 15 minutos ou até dourar.

–Servir com fatias de limão.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ESCONDIDINHO/ACOXADINHO

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
350	g	Carne-de-sol dessalgada e cortada em cubos
300	g	Cebola em brunoise
20	g	Alho picado (2 unidades)
50	g	Manteiga de garrafa
q/n		Pimenta-do-reino
q/n		Sal
	Purê de Macaxeira	
500	g	Macaxeira (mandioca)
100	ml	Leite de coco
	q/n	Sal
	q/n	Pimenta-do-reino
	q/n	Queijo coalho

PREPARAÇÃO:

Carne de Sol:

- Refogar em manteiga, o alho, a cebola, sem cor.
- Adicionar a carne e dourar.
- Transferir para o recipiente de servir (barro ou cerâmica).

Purê de Macaxeira:

- Cozinhar a mandioca até bem macia. Retirar as fibras em excesso. Reservar.
- Fazer um purê adicionando leite de coco. Ajustar o tempero.
- Colocar sobre a carne, polvilhar o queijo e gratinar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: FAROFA PERNAMBUCANA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Abóbora descascada cortada em macedônia
150	g	Manteiga de garrafa
150	g	Cebola brunoise
3	un	Dente de alho socado
3	c.s.	Coentro
2	c.s.	Salsa
2	c.s.	Cebolinha
q.s.		Farinha de mandioca
q.s.		Sal e pimenta

PREPARAÇÃO:

–Cozinhar a abóbora até que esteja no ponto. Reservar.

–Refogar na manteiga de garrafa a cebola, alho e as ervas frescas. Adicionar a abóbora e tempere com o sal.

–Adicionar a farinha de mandioca aos poucos até consistência necessária, sem ficar muito seco.

–Ajustar o tempero e se necessário adicionar mais manteiga de garrafa para melhor umidade.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PAÇOCA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Carne-de-sol dessalgada em cubos
50	g	Manteiga de garrafa
200	g	Cebola roxa ou branca em brunoise
200	g	Farinha de mandioca
50	g	Toucinho dessalgado (opcional)
	q/b	Sal

PREPARAÇÃO:

- Saltear a carne na manteiga com a cebola até dourar.
- Processar a carne até bem desfiada.
- Retornar para a panela, acrescentar a farinha de mandioca. Dourar.
- Ajustar o tempero.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: PEIXADA**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	Kg	Filé ou postas de garoupa ou peixe de carne firme
200	g	Camarão descascado
300	g	Cebola em fatias finas
300	g	Batata inglesa
300	g	Tomate
300	g	Cenoura
300	g	Chuchu
3	Unidades	Ovos
60	g	Pimentão (qualquer cor)
	q/n	Colorau
	q/n	Cheiro verde
	q/n	Sal
	q/n	Pimenta-do-reino
	q/n	Farinha de mandioca

PREPARAÇÃO:

- Limpar e cortar o peixe em pedaços de 250 g. Temperar com sal e pimenta.
- Descascar e cortar a batata e cenoura em Macedônia.
- Refogar em azeite, a cebola e o peixe até dourar. Reservar.
- Adicionar os tomates, os pimentões, o colorau. Refogar e acrescentar a cenoura e batata.
- Cobrir com água (ou fundo).
- Quando os legumes estiverem quase cozidos, adicionar o peixe e ao final os camarões.
- Ajustar o tempero.
- Retirar parte do molho e fazer um pirão.
- Servir com ovos cozidos, pirão e arroz branco.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PEIXADA CEARENSE

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Cavalinha (ou tainha) em postas
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-de-cheiro (biquinho) bem picada
q.s.		Limão
2	un	Ovo
2	un	Batata média em rodela de 1 cm
1	un	Cenoura média em rodela de 1 cm
150	g	Repolho chifonade
q.s.		Azeite de oliva
100	g	Cebola em lascas grossas
1/2	un	Pimentão verde
2	un	Tomate sem semente em lascas (pétalas) grossas
4	c.s.	Coentro picado
200	ml	Leite de coco

PREPARAÇÃO:

- Temperar o peixe com o sal, a pimenta-de-cheiro e o limão. Deixar nesse tempero por uns 20 minutos.
- Cozinhar o ovo e cortar em quartos. Cozinhar a batata e cuidar para não passar o ponto. Fazer o mesmo com a cenoura. Branquear o repolho. Reservar.
- Refogar a cebola no azeite de oliva. Adicionar o tomate, o pimentão e o coentro e refogar mais um pouco.
- Acomodar as postas de peixe sobre o refogado e regar com o leite de coco.
- Cozinhar até que o peixe fique macio mas ainda firme (cerca de 20 minutos).
- Depois de cozido, acrescentar o ovo, a batata, a cenoura e o repolho. Leve novamente ao fogo por 5 minutos. Ajustar o tempero.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PUDIM DE TAPIOCA COM BABA DE MOÇA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	ml	Leite integral
40	g	Farinha de tapioca
150	g	Açúcar
40	g	Coco fresco (ralado fino)
2	un	Ovo
10	g	Manteiga
q.s.		Essência de baunilha
q.s.		Açúcar para caramelizar
		<u>Baba de moça:</u>
90	g	Açúcar
60	ml	Água
3	un	Gema de ovo
80	ml	Leite de coco

PREPARAÇÃO:

–Ferver o leite e despejar sobre a tapioca. Misturar bem. Deixar repousar por 2 horas. Durante esse período, mexer o preparado várias vezes até esfriar.

–Caramelizar a forma com o açúcar.

–Adicionar os demais ingredientes do preparo à massa de tapioca, misturando bem.

–Despejar a massa na forma caramelizada e assar em banho-maria a 170° C, até dourar. Deixar esfriar bem para desenformar. Servir com a baba de moça.

–Para a baba de moça, misturar bem a água e o açúcar e levar ao fogo até o ponto de fio. Retirar do fogo, juntar o leite de coco e misturar bem. Deixar esfriar.

–Acrescentar as gemas e levar ao fogo brando. Mexer sempre até engrossar e cozinhar as gemas sem ferver, para não talhar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: TAPIOCA

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

RENDIMENTO: 10 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Kg	Farinha para tapioca (beiju)
	q/n	Água
	q/n	Sal
	Recheio: Coco e leite condensado	
150	g	Coco ralado fresco
200	ml	Leite de coco
100	ml	Leite condensado
	Recheio: Queijo com manteiga de garrafa	
150	ml	Manteiga de garrafa
350	g	Queijo mussarela
PREPARAÇÃO:		
<p>–Fazer uma massa com um pouco de água, a farinha e o sal. Adicionar mais água até que tenha textura esfarelada. Passar por uma peneira.</p> <p>–Dourar em pouca manteiga (numa antiaderente), porções de massa em formas redondas (tipo panqueca). Virar e dourar o outro lado.</p> <p>–Rechear com os recheios mencionados.</p>		
OBSERVAÇÕES:		

REGIÃO NORTE

CULINÁRIA AMAZONENSE

FICHA TÉCNICA

RECEITA: BOLINHO DE PIRARUCU COM MOLHO FLORESTA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
		Para o bolinho:
300	g	Pirarucu seco dessalgado
300	g	Mandioca cozida
250	g	Cebola brunoise
25	g	Pimenta biquinho picada
2	un	Pimenta dedo-de-moça
10	g	Coentro picado
1	un	Ovo
75	g	Farinha de trigo
q.s.		Óleo para fritar
		Para o Molho Floresta:
50	g	Cebola brunoise
100	g	Pimentão verde
q.s.		Pimenta biquinho picada
1/2	molho	Salsa picada
1/2	molho	Cebolinha picada
5	ml	Vinagre de vinho tinto
15	ml	Azeite de oliva
60	ml	Água
25	ml	Sumo de limão

PREPARAÇÃO:

- Desfiar o pirarucu seco e dessalgado. Retirar o excesso de água e secar bem.
- Amassar a mandioca e misturar com o peixe, os demais ingredientes e cerca de 20g de farinha de trigo para dar liga. Amassar tudo muito bem. Se necessário, ajustar a umidade com mais farinha de rosca, sem deixar a mistura muito seca.
- Modelar os bolinhos (tamanho de bola de ping-pong) e empanar no restante da farinha de trigo. Fritar em óleo quente e escorrer em papel absorvente.
- Para o molho floresta: Bater todos os ingredientes no liquidificador e ajustar o tempero.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: TAMBAQUI À SOLIMÕES

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Tambaqui
q.s.		Sal
1/2	un	Limão
15	ml	Azeite de oliva
70	g	Cebola em brunoise
100	g	Pimentão vermelho em brunoise
100	g	Pimentão verde em brunoise
100	g	Tomate em brunoise
2	c.s.	Pimenta biquinho picada
q.s.		Molho de pimenta
3	c.s.	Coentro picado
100	ml	Creme de leite
		<u>Acompanhamentos:</u>
4	un	Banana caturra cortada em terços frita à milanesa
400	g	Arroz branco cozido

PREPARAÇÃO:

- Retirar a pele, o excesso de gordura e a espinha do peixe. Cortar em cubos de 2 cm.
- Temperar com o sal e o limão.
- Numa panela, dourar a cebola em azeite de oliva. Juntar os pimentões e o tomate e refogar mais. Acrescentar a pimenta e o peixe temperado.
- Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo.
- Quando o peixe estiver cozido, juntar o coentro picado e o creme de leite. Mexer bem e ajustar o tempero com sal e o molho de pimenta.
- Servir com banana frita à milanesa e arroz branco.

OBSERVAÇÕES:

RECEITA: TUCUNARÉ AO MOLHO DE TAPEREBÁ

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Filé de tucunaré
q.s.		Limão
1	un	Dente de alho amassado
q.s.		Vinho branco seco
q.s.		Pimenta-do-reino
150	g	Farinha de trigo
q.s.		Azeite de oliva
		<u>Para o molho de Taperebá:</u>
20	ml	Azeite de oliva
25	g	Cebola em brunoise
2	un	Dente de alho picado
20	g	Pimentão verde em brunoise
50	g	Tomate concassé em brunoise
30	ml	Vinho branco seco
20	g	Manteiga
120	g	Polpa de taperebá (cajá)
25	ml	Fundo de peixe
1	col. de chá	Amido de milho
150	g	Mandioca cozida (para o purê)
15	g	Manteiga derretida (para o purê)
q.s.		Leite integral (para o purê)
q.s.		Salsa picada
q.s.		Cebolinha picada

PREPARAÇÃO:

–Temperar os filés com o sal, o limão, o alho, o vinho branco e a pimenta-do-reino. Reservar por 30 minutos.

–Empanar o peixe levemente na farinha de trigo e grelhar no azeite de oliva. Reservar e manter aquecido.

–Na mesma panela, refogar a cebola e o alho. Juntar o pimentão, o tomate, a salsa e a cebolinha. Tempere com o sal. Juntar o vinho branco e ferver mais um pouco.

–Acrescentar a polpa de taperebá e ferver mais um pouco, para apurar os sabores.

–Dissolver o amido com o fundo de peixe e juntar ao molho para espessar levemente.

–Ajustar os temperos. Servir o peixe acompanhado do molho de taperebá com o purê de mandioca.

–Para o purê de mandioca:

–Amassar a mandioca cozida com um garfo ou passar pelo amassador de batata. Em uma panela, derreter a manteiga e juntar a mandioca. Acrescentar o leite necessário e o sal.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PAVÊ DE CUPUAÇU

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	g	Biscoito champagne
q.s.		Leite integral
		<u>Para o creme:</u>
200	g	Leite condensado
350	ml	Leite integral
100	g	Polpa de cupuaçu
40	g	Amido de milho
2	un	Gema de ovo
		<u>Para a geléia:</u>
300	g	Polpa de cupuaçu
170	g	Açúcar
		<u>Para a cobertura:</u>
150	ml	Creme de leite fresco (nata) gelado
20	g	Açúcar
130	g	Castanha-do-Brasil (picada grosseiramente)

PREPARAÇÃO:

- Umedecer um pouco as bolachas no leite e reservar.
- Para fazer o creme:
 - Misturar bem o leite condensado, o leite integral, a polpa de cupuaçu, o amido de milho e as gemas.
 - Levar ao fogo, mexendo sempre, até produzir um creme consistente. Reservar.
- Para fazer a geléia:
 - Cozinhar a polpa de cupuaçu com o açúcar até dar ponto de geléia.
- Para a cobertura:
 - Bater o creme de leite fresco gelado com o açúcar em ponto de chantilly.
- Montagem:
 - Num refratário dispor uma camada de bolacha, uma de creme de cupuaçu, uma de geléia, uma de parte da castanha-do-Brasil moída grosseiramente e a última camada de chantilly. Salpicar, por último, mais castanha. Refrigerar bem antes de servir.

CULINÁRIA PARAENSE

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CREME DE CAMARÃO AO LEITE DE CASTANHA-DO-PARÁ

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Camarão médio limpo e sem casca
15	ml	Azeite de oliva
2	un	Dente de alho picado
50	g	Cebola em brunoise
15	g	Manteiga sem sal
150	g	Tomate concassé
30	g	Pimentão vermelho em brunoise
20	g	Salsa picada
20	g	Cebolinha picada
300	ml	Leite integral
30	g	Farinha de tapioca
50	g	Queijo do reino ralado (sem casca)
q.s.		Sal e pimenta do reino
		Para o leite de castanha:
100	g	Castanha-do-Pará
80	ml	Água quente

PREPARAÇÃO:

- Bater as castanhas no liquidificador com água quente e espremer por um pano limpo. Se ficar espesso adicionar um pouco de leite quente aos poucos.
- Coar e reservar. Serão necessários 120 ml de leite de castanha para o prato.
- Temperar os camarões com sal e pimenta.
- Refogar em azeite a cebola e adicionar o alho. Adicionar os camarões e refogar brevemente até levemente cozidos. Retirar o refogado da frigideira e reservar.
- Na mesma frigideira, juntar a manteiga e refogar o tomate, o pimentão, a salsa e a cebolinha. Acrescentar o leite integral, e quando ferver, adicionar aos poucos a farinha de tapioca. Mexer sem parar até bem incorporado.
- Cozinhar até adquirir a consistência de um mingau. Juntar os camarões reservados e aquecer. Em seguida, adicionar o leite de castanhas preparado (120 ml) e o queijo do reino ralado sem casca.
- Ajustar o tempero e a consistência, que deve ser de uma sopa cremosa.
- Servir com arroz branco.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PATO NO TUCUPI

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	un	Pato inteiro
4	un	Dente de alho
		Sal e Pimenta-do-reino
		<u>Para o molho de tucupi:</u>
1	litro	Tucupi
1	c.s.	Pimenta-de-cheiro
3	un	Dente de alho
4	un	Ramos de alfavaca (manjeriçã)
6	un	Ramos de Chicória do Pará (ou coentro)
1	un	Maço de Jambu (agrião do Pará)

PREPARAÇÃO:

- Na véspera, cortar o pato em pedaços e temperar com alho amassado, sal (não em excesso) e pimenta.
- No dia seguinte, assar o pato em assadeira coberta com papel-alumínio, a uma temperatura de 180° C por 40 minutos. Regar com a sua gordura durante o processo.
- Retirar o papel-alumínio e deixar corar, sem ressecar.
- Em uma panela, despejar o tucupi e ferver por 10 minutos em fogo baixo com a pimenta-de-cheiro, o alho, a alfavaca, a chicória (ou coentro) e o jambu.
- Adicionar o pato em pedaços e cozinhar até que esteja macio.
- Servir com arroz branco e farinha-d'água (um tipo de farinha de mandioca do norte/nordeste).

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: TORTA DE CASTANHA-DO-BRASIL

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
		<u>Para a massa:</u>
3	un	Ovo (separar gema e clara)
130	g	Açúcar
3	c.s.	Farinha de rosca
3	c.s.	Farinha de trigo
150	g	Castanha-do-pará moída
1	col. de chá	Fermento em pó
		<u>Para regar a massa:</u>
150	ml	Leite
60	ml	Rum
		<u>Para o recheio e cobertura:</u>
200	g	Manteiga
200	g	Açúcar de confeitiro
1	col. de chá	Essência de baunilha
35	g	Cacau em pó
3	un	Claras
120	g	Castanha-do-pará em lâminas finas (para finalizar)

PREPARAÇÃO:

–Para a massa:

–Bater as claras em neve (ponto firme). Incorporar as gemas e bater mais, adicionando o açúcar aos poucos até dissolver bem. Acrescentar as farinhas, as castanhas moídas e o fermento em pó.

–Untar uma assadeira com manteiga e farinha de rosca. Despejar a massa e assar em forno pré-aquecido a 180°C, até o ponto.

–Para o recheio e cobertura:

–Dividir a torta ao meio e regar cada metade antes de rechear, com uma mistura de leite e rum.

–Para o creme do recheio e cobertura:

–Bater muito bem a manteiga com o açúcar até formar um creme pálido.

–Adicionar a baunilha e o cacau e bater até ficar bem cremoso. Colocar as claras e continuar a bater até o creme ficar homogêneo.

–Rechear e cobrir a torta com esse creme.

–Salpicar a torta com lâminas de castanha-do-Brasil.

CULINÁRIA RONDONENSE

FICHA TÉCNICA

RECEITA: COZIDO À RONDÔNIA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Costela de boi em pedaços
15	ml	Vinagre de vinho tinto
100	g	Cebola brunoise
2	un	Dente de alho picado
150	g	Tomate picado (ou concassé)
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino
1	c.s.	Colorau
q.s.		Cominho
1	un	Folha de louro
		<u>Para os legumes:</u>
100	g	Cenoura em rodela de 1 cm
200	g	Mandioca em rodela de 2 cm
100	g	Abóbora em cubos de 2 cm
3	un	Maxixe com a casca raspada
6	un	Quiabo inteiro (talo retirado)
4	un	Folha de couve (talo retirado)
30	g	Salsa
20	g	Cebolinha

PREPARAÇÃO:

–Limpar e cortar a costela em pedaços. Temperar com sal, pimenta-do-reino, cominho e vinagre.

–Fazer um óleo de urucum e usá-lo para dourar a costela. Dourar bem de todos os lados.

–Acrescentar a cebola e o alho e refogar até que dourem. Adicionar o tomate e o louro e cobrir com água (ou fundo claro) para cozinhar por aproximadamente 45 minutos (em panela de pressão) ou até que esteja macia (panela comum).

–Retirar a costela e manter aquecida.

–No caldo de cozimento da costela, cozinhar os legumes pela ordem de rigidez. Primeiro a cenoura, depois a mandioca e a abóbora. Por fim o maxixe.

–Retirar os legumes assim que estiverem cozidos. Reservar juntamente com a carne aquecida. Acrescente os quiabos e a couve amarrados separadamente com barbante.

–Cozinhar sem deixar os legumes passarem do ponto. Adicionar a salsa e cebolinha picadas e ajustar o tempero.

–Retornar a carne e os legumes restantes para o cozido e servir com arroz branco, molho de pimenta-malagueta e farinha de mandioca.

REGIÃO SUDESTE

CULINÁRIA MINEIRA

FICHA TÉCNICA

RECEITA: AMOR AOS PEDAÇOS

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO: 20 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
	Massa	
170	g	Açúcar
510	g	Farinha de trigo
01	Colher de sopa	Fermento químico
02	Colheres de sopa	Manteiga
04	Unidades	Ovos
	Recheio	
01	Unidade	Coco ralado
01	Unidade	Abacaxi
350	g	Açúcar
02	Colheres de sopa	Manteiga
04	Unidades	Ovos

PREPARAÇÃO:

Massa:

- Misturar os ingredientes.
- Abrir a massa com rolo e dividir em duas partes.
- Dispor num tabuleiro, cobrir com o recheio e por cima a outra parte da massa.
- Assar (180° C).
- Cortar em quadrados e polvilhar com açúcar e canela.

Recheio:

- Liquidificar o abacaxi, os outros ingredientes e levar ao fogo até secar o caldo.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ANGU

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
02	Litros	Água
500	g	Fubá

PREPARAÇÃO:

- Dissolver o fubá num pouco de água fria. Misturar.
- Adicionar a água fervente mexendo constantemente.
- Quando começar a grudar no fundo da panela, reduzir o fogo e mexer até desprender.
- Se estiver firme, adicionar um pouco de água fervente.
- Untar uma fôrma e despejar o angu.

OBSERVAÇÕES:

- Comida típica que escravos faziam na senzala, o angu mineiro não leva sal.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CANJIQUINHA COM COSTELA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
250	g	Canjiquinha
500	g	Costela de porco, lombo ou pernil fresco em pedaços
150	ml	Óleo
200	g	Tomate concassê
		Tempero à gosto

PREPARAÇÃO:

- Cozinhar a canjica em água.
- Temperar a carne. Dourar em óleo quente. Acrescentar os tomates.
- Quando estiver cozida, adicionar canjica cozida.
- Ajustar o tempero e servir com couve salteada.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: FRANGO COM QUIABO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Unidade	Frango
50	ml	Óleo
500	g	Tomate em concassê
150	g	Cebola picada
500	g	Quiabos cortados em rodela
01	Unidade	Limão
01	Molho	Cheiro verde
q/n		Tempero mineiro

PREPARAÇÃO:

- Cortar o frango em pedaços e temperar com sal, alho e pimenta.
- Dourar em óleo.
- Adicionar a cebola e o tomate.
- Tampar a panela e cozinhar, regando com fundo (ou água) fervente se necessário.
- Adicionar o quiabo e cozinhar sem mexer.
- Ajustar o tempero e servir com angu.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: LOMBO À MINEIRA**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,5	Kg	Lombo suíno magro
60	ml	Óleo
01	unidade	Folha de louro
250	ml	Vinho branco seco (pode ser vinagre)
03	g	Sal
02	dentes	Alho amassado

PREPARAÇÃO:

- Marinar o lombo (perfurado com garfo) na véspera em vinha d’alho (com os ingredientes da receita).
- No dia seguinte assar o lombo, regando eventualmente com fundo.
- Assar até o ponto, deixando corar.
- Servir fatia com rodela de limão intercaladas. Regar com o jus rôti (suco do assado).

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PÃO DE QUEIJO

TEMPO DE PREPARO: 1 hora

RENDIMENTO: 30 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Polvilho azedo
150	ml	Água
150	ml	Leite
75	ml	Óleo
	q.s.	Sal
05	und	Ovos
300	g	Queijo de minas ralado

PREPARAÇÃO:

- Esquentar o leite, o óleo e o sal.
- Escaldar o polvilho com esta mistura.
- Deixar esfriar um pouco e acrescentar os ovos, um a um. Por último o queijo minas.
- Incorporar bem.
- Moldar as bolinhas.
- Assar (170° C).

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PÃO DE QUEIJO (COM BATATA)

RENDIMENTO: 2,8 kg de massa pronta (aproximadamente 90 pãezinhos)

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Polvilho (pode ser 500 g do azedo + 500 g do doce)
1 ½	xícara	Óleo de soja ou 4 c.s. margarina
1	c.s.	Sal
500	g	Purê de batata sem grumos (esfriar antes de usar)
4	un	Ovo
400	g	Queijo curado ou parmesão
500	ml	Leite

PREPARAÇÃO:

- Misturar o polvilho, o óleo de soja (ou margarina) e o sal, até obter uma farofa.
- Acrescentar a batata, incorporando por completo.
- Adicionar os ovos, o queijo e o leite (aos poucos pois pode ser que seja necessário toda medida).
- Enrolar os pães, e assar em forma untada, em forno quente (180° C – preferencialmente no forno sem turbina) por 25 minutos ou até dourados.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: SIRICAIA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Pão francês “dormido”
01	Litro	Leite
25	g	Manteiga
400	g	Queijo minas em fatias finas
03	Unidades	Ovos
400	g	Açúcar
q/n		Canela em pó
01	Cálice	Vinho licoroso

PREPARAÇÃO:

- Num refratário untado intercalar fatias de pão com manteiga com fatias com queijo.
- Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o leite, o vinho e a canela.
- Despejar o pão e o queijo.
- Assar (170° C).
- Servir quente.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: TEMPERO MINEIRO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
20	g	Alho
50	g	Cebola
30	g	Pimentão verde
¼	Molho	Salsa
¼	Molho	Cebolinha verde
200	g	Sal

PREPARAÇÃO:

- Picar a cebola, o alho, os pimentões, a cebolinha e a salsa.
- Bater no liquidificador.
- Transferir para um bowl e adicionar o sal mexendo até ficar homogêneo.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: VACA ATOLADA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,5	Kg	Costela bovina em pedaços
300	g	Cebola cortada em rodelas finas
01	Kg	Mandioca (aipim) descascada e cortada
60	ml	Óleo vegetal
	q/b	Tempero mineiro
250	g	Tomate sem pele picado
150	g	Pimentão verde à jardineira

PREPARAÇÃO:

- Temperar a costela com tempero mineiro.
- Dourar em óleo.
- Acrescentar os tomates, os pimentões.
- Adicionar caldo e cozinhar.
- Acrescentar a mandioca. Quando estiver quase cozida, cubra com rodelas de cebola.
- Ajustar tempero.

OBSERVAÇÕES:

CULINÁRIA CAPIXABA

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CAMARÃO A CAPIXABA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	Kg	Camarão médio
500	g	Arroz cozido
100	ml	Vinho branco seco
100	g	Tomate concassê
50	g	Cebola finamente picada
100	g	Champignon laminado
2	unidades	limão
100	g	Milho verde
½	maço	Coentro fresco
3	unidades	abacaxi
300	g	Queijo catupiri
50	g	manteiga
100	g	creme de leite
	q.s.	sal
	q.s.	Pimenta-do-reino

PREPARAÇÃO:

- Temperar o camarão com sal, pimenta e limão.
- Refogar a cebola na manteiga e acrescentar os camarões.
- Acrescentar o vinho e cozinhar tampado por aproximadamente 5 minutos.
- Adicionar o tomate, o milho, o champignon laminado, o coentro picado.
- Cortar os abacaxis ao meio, no sentido do comprimento e retirar a polpa preservando a casca que servirá de recipiente.
- Cortar a polpa do abacaxi em jardineira e adicionar aos camarões, assim como o arroz cozido.
- Ajustar o tempero com sal, pimenta e limão.
- Colocar o arroz no abacaxi e cobrir com catupiri.
- Gratinar em forno ou salamandra.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CAMARÃO AO CREME DE MILHO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
90	g	Farinha de trigo
800	g	Camarão médio
01	Litro	Leite
60	g	Manteiga
200	g	Milho verde (enlatado ou fresco)
30	g	Queijo de parmesão ralado
150	g	Creme de leite UHT
½	Molho	Coentro fresco
300	g	Tomate concassé
150	g	Cebola
150	g	Queijo mussarela (fatias finas)

PREPARAÇÃO:

- Fazer um Bechamel com um roux marrom. Retirar do fogo e deixe esfriar.
- Processar (mixer ou processador) o milho cozido, com parte do bechamel, até obter um creme. Peneirar e adicionar o creme ao restante do bechamel, juntamente com o queijo parmesão ralado e o creme de leite. Temperar e reservar.
- Fazer uma moqueca com os camarões: refogar a cebola, alho em óleo de urucum.
- Adicionar o tomate concassê. Refogar em fogo alto.
- Adicionar os camarões já temperados com sal e pimenta. Saltear até cozinhar por completo. Ajustar o tempero, coar parte do líquido e reservar.

Montagem:

- **1ª Camada:** creme de milho com fatias finas de mussarela por cima.
- **2ª Camada:** a moqueca de camarão, com o mínimo de caldo.
- **3ª Camada:** o restante do creme, com fatias de mussarela por cima. Dispor alguns camarões por cima e gratinar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CANJICA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Canjica
200	g	Açúcar
500	ml	Leite
15	g	Manteiga
01	Lasca	Canela em pau

PREPARAÇÃO:

- Deixar a canjica de molho de um dia para o outro.
- No dia seguinte, cozinhar em fogo brando. Quando a canjica estiver al dente, escorrer a água e colocar o leite, açúcar, manteiga e a canela em pau.
- Cozinhar até que fique bem macia.

–**Dica:** para variar o sabor, pode-se colocar: leite condensado, leite de coco e amendoim torrado e moído.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CARAPITO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Kg	Mamão verde
01	Kg	açúcar
01	unidade	limão
	q.s.	Canela em casca
	q.s.	cravo

PREPARAÇÃO:

- Cortar o mamão em tirar ou em lâminas.
- Cozinhar com o açúcar, o cravo e a canela, até o ponto de “puxa-puxa”.
- Acrescentar o suco de limão.
- Untar a bancada (ou tabuleiro) e colocar o carapito em pequenos montes para esfriar.

OBSERVAÇÕES:

- Se o mamão for maduro diminuir a quantidade de açúcar.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: FRIGIDEIRA DE SIRI

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	Carne de siri
300	g	Tomates concassê
1	Molho	Coentro fresco
150	g	Cebola branca
10	g	Alho
80	g	Farinha de rosca
q.s.		Pimenta
q.s.		Azeite
q.s.		Óleo de urucum ou semente de Urucum
½	Molho	Salsinha fresca
6	Unidades	Ovos

PREPARAÇÃO:

- Fazer uma pasta com o alho, cebola, tomates, pimenta, sal e coentro picado.
- Frigir essa pasta em óleo de urucum e azeite de oliva (uma colher de sopa). Refogar.
- Adicionar a carne de siri. Refogar.
- Adicionar farinha de rosca, incorporar devidamente até consistência de moqueca encorpada.
- Bater as claras em neve em ponto médio.
- Incorporar às claras o sal, as gemas. Em seguida, adicionar ao siri. Cozinhar em fogo baixo por alguns minutos.
- Ajustar o tempero.
- Pode-se gratinar se desejar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA		
RECEITA: GAROUPA SALGADA COM BANANA E ABÓBORA		
TEMPO DE PREPARO:		RENDIMENTO:
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,5	Kg	Garoupa
100	g	Sal grosso para cobrir o peixe
200	g	Tomate cortado em cubos (4)
200	g	Cebola (uma cebola)
½	maço	Coentro fresco
03	unidades	Banana da terra
500	g	Abóbora madura
50	g	alho
30	ml	Tintura de urucum
50	ml	Azeite de oliva
500	ml	Fume de peixe
<u>PREPARAÇÃO:</u>		
<p>–Salgar a garoupa com sal grosso e curar por 4 dias em refrigeração.</p> <p>–No dia da preparação deixar de molho por duas horas em água fria para retirar o excesso de sal. Cortar em pedaços médios.</p> <p>–Cortar a abóbora em pedaços proporcionais aos da garoupa.</p> <p>–Numa panela de barro, dourar em azeite de oliva a cebola, o alho e o tomate.</p> <p>–Adicionar a abóbora, o peixe e por último a banana.</p> <p>–Acrescentar o fundo, a tintura de urucum.</p> <p>–Cozinhar até que a abóbora fique macia.</p> <p>–Verificar o tempero e acrescentar o coentro e azeite de oliva.</p> <p>–Se necessário, o caldo do cozimento pode ser engrossado com farinha de mandioca.</p>		
<u>OBSERVAÇÕES:</u>		

FICHA TÉCNICA

RECEITA: **MOQUECA CAPIXABA**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	Filé de peixe (vermelho, badejo, dourado ou robalo)
300	g	Cebolas brunoise
30	ml	Óleo doce ou azeite de oliva
20	ml	Suco de limão
30	g	Alho processado
½	Molho	Coentro picado
½	Molho	Salsinha picada
30	ml	Óleo de urucum ou urucum em sementes
	q/n	Sal
	q/n	Pimenta vermelha (pimenta dedo-de-moça)
300	g	Tomate concassê

PREPARAÇÃO:

- Tempere o peixe com alho, o suco de limão e o sal.
- Dispor numa panela grande (aprox. de 3 litros) metade do azeite de oliva, as postas do peixe, as cebolas e os tomates. Salpicar a salsinha, o coentro e regar com o azeite restante.
- Cozinhar em fogo baixo com a panela tampada. Ao levantar fervura, misturar a tinta de urucum à moqueca. Cozinhar até que o peixe esteja macio. Se necessário, mexa a panela para que o cozido não grude no fundo. (Mexer somente a panela e não usar colher).
- Servir com arroz branco, pirão e molho de pimenta vermelha.
- Para preparar a tinta de urucum, ferver 1 xícara (chá) de azeite de oliva com 50 g de sementes de urucum, até que o azeite esteja bem tingido. Cuidar para o óleo não entrar em fritura. Coar, esfriar por completo e armazenar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA:** PIRÃO COM FUNDO DE PEIXE**TEMPO DE PREPARO:****RENDIMENTO:**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	ml	Fundo de peixe
200	g	Farinha de mandioca
q.s.		Sal

PREPARAÇÃO:

- Ferventar o fundo de peixe. Temperar.
- Adicionar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo constantemente até cozinhar.
- Temperar para ajustar o tempero e servir.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: TORTA DE BANANA DA TERRA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
08	Unidades	Bananas-da-terra, bem maduras
05	Unidades	Ovos
q/n		Açúcar com canela
30	g	Manteiga
25	g	Sopa de amido de milho
1	Unidade	Casca ralada de 1 limão verde
150	g	Açúcar

PREPARAÇÃO:

- Cortar as bananas em fatias no sentido do comprimento.
- Frigir em manteiga até que fiquem coradas e macias. Transferir para um refratário.
- Polvilhar as bananas com canela.
- Bater gemas e açúcar até obter um creme pálido (como uma gemada). Incorporar com amido de milho peneirado.
- Cobrir as bananas com o creme de gemas.
- Bater as claras em neve com 2 colheres de açúcar para cada clara, em ponto de suspiro. Adicionar raspa do limão.
- Cobrir o refratário com o suspiro.
- Assar em forno baixo até dourar o merengue.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	TORTA DE RICOTA	
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
150	g	Farinha de trigo
100	g	Manteiga
50	g	Açúcar
01	unidade	Gema
04	colheres de sopa	Geléia de damasco
	RECHEIO:	
05	unidades	Ovos (gemas e claras separadas)
200	g	Açúcar
500	g	Ricota fresca
50	g	Fécula de batata
5	c.s.	Uvas passas sem caroço
01	c.s.	Raspa de laranja
<u>PREPARAÇÃO:</u>		
<u>MASSA:</u>		
<p>–Fazer uma massa com a farinha de trigo, a manteiga, o açúcar e as gemas. Refrigerar embalada.</p> <p>–Abrir a massa com o auxílio das mãos, forrar uma fôrma de torta, ajustando bordas e fundo. Fazer furos no fundo com um garfo.</p> <p>–Pré-assar em forno médio para por 10 minutos.</p> <p>–Quando esfriar, passar a geléia na massa.</p>		
<u>RECHEIO:</u>		
<p>–Fazer uma gemada e adicionar a ricota, incorporando até ficar uma mistura bem homogênea.</p> <p>–Bater as claras em neve.</p> <p>–Acrescentar as passas, a raspa de laranja, as claras em neve e a fécula de batata.</p> <p>–Despejar sobre a massa. Assar (170° C) até que fique dourada.</p> <p>–Desenformar depois de fria.</p>		
OBSERVAÇÕES:		

CULINÁRIA PAULISTA

FICHA TÉCNICA

RECEITA: VIRADO À PAULISTA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Feijão cariouinha
200	g	Toucinho fresco
100	g	Cebola brunoise
2	un	Dente de alho picado
20	g	Farinha de mandioca
20	g	Farinha de milho
2	c.s.	Salsinha
2	c.s.	Cebolinha
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta

PREPARAÇÃO:

- Cortar o toucinho em tiras de 2 cm de largura por 7 cm de comprimento.
- Cozinhar o feijão em água com o sal, folha de louro e o couro retirado do toucinho se sobrou. Reservar.
- Numa panela funda, dourar o toucinho com um pouco de óleo. Reservar e separar o toucinho e parte do óleo para o refogado do tempero do feijão.
- Bater no liquidificador a metade do feijão cozido e reservar. Reservar também o restante (não processado) e o seu caldo.
- Refogar a cebola e o alho com o óleo do toucinho. Adicionar o feijão batido e o inteiro e cozinhar até ferver levemente.
- Acrescentar o cheiro-verde e ajustar o tempero.
- Adicionar aos poucos, as duas farinhas, mexendo sem parar até formar um creme não muito espesso. Reservar.
- O virado é servido acompanhado de bisteca ou carré suíno grelhado, lingüiça frita, ovo frito, banana à milanesa e couve refogada.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CUSCUZ PAULISTA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1 ½	xícara	Farinha de milho em flocos
½	xícara	Farinha de mandioca
50	ml	Azeite de oliva
120	g	Cebola brunoise
10	g	Alho brunoise
150	g	Tomate concassé
60	g	Pimentão verde em jardineira
60	g	Pimentão vermelho em jardineira
300	g	Camarão médio limpo (reservar algumas unidades para decoração)
170	g	Molho de tomate
1	Lata	Sardinha em óleo
70	g	Ervilha congelada
50	g	Azeitona verde picada
q.s.		Azeitona verde inteira sem caroço (decoração)
1	un	Ovo cozido (reservar 1 un. para decoração)
200	g	Palmito em conserva em rodela
1	c.s.	Salsinha picada
1	c.s.	Cebolinha picada
q.s.		Colorau
1	un	Louro
q.s.		Sal e pimenta do reino
q.s.		Água quente

PREPARAÇÃO:

–Em uma panela, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate concassé e refogar. Adicionar os pimentões, os camarões e o molho de tomate. Refogar por mais alguns minutos.

–Desfiar a sardinha e retirar parte das espinhas. Acrescentar ao refogado, juntamente com o palmito, as ervilhas, as azeitonas, o colorau o louro e água quente o suficiente para produzir um caldo.

–Temperar com o sal e a pimenta-do-reino. Deixar ferver por alguns minutos. Juntar os ovos cozidos picados, o cheiro-verde e ferver novamente.

–Sobre a panela, salpicar a mistura de farinha de milho e mandioca (desfazer bem os flocos da farinha de milho) de maneira que se consiga produzir um creme espesso que se solte da panela, porém não muito denso.

–Untar uma forma com azeite e decore-a com os camarões médios reservados salteados no azeite, as azeitonas, o palmito e o ovo em rodela. Despejar o cuscuz na forma preparada.

–Distribuir bem a massa, sem compactá-la demais (por isso ela deve ficar cremosa, porque ao esfriar ela tende a enrijecer). Deixar esfriar para servir.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PUDIM DE PÃO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	ml	Leite
400	g	Miolo de pão “dormido”
4	un	Ovo batido
2	c.s.	Manteiga
150	ml	Vinho licoroso doce
1	xícara	Uva passa sem sementes
q.s.		Canela em pó
q.s.		Manteiga para untar

PREPARAÇÃO:

- Ferver o leite. Colocar o miolo de pão numa tigela e regar com o leite.
- Acrescentar os ovos batidos, a manteiga, a canela, o vinho, uma pitada de sal e açúcar a gosto. Bater bem até o pão desmanchar completamente.
- Incorporar a uva passa à massa e despejar numa forma de pudim untada.
- Assar em forno a 180° C por cerca de 20 minutos.

OBSERVAÇÕES:

REGIÃO SUL

CULINÁRIA GAÚCHA

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ARROZ DE CARRETEIRO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
800	g	Charque limpo e cozido
400	g	Arroz
300	g	Cebola em brunoise
4	un	Dente de alho picado
1/2	molho	Salsa picada
4	un	Ovo cozido picado
q.s.		Queijo ralado
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino

PREPARAÇÃO:

- Cortar o charque em cubos médios e deixar de molho na água na véspera da preparação.
- Trocar a água pelo menos 3 vezes. Escorrer a água e cozinhar em uma panela. Reservar o caldo.
- Numa panela, refogar em óleo a cebola e o alho. Adicionar o charque escorrido e refogar. Em seguida, colocar o arroz e refogar brevemente.
- Acrescentar o caldo de cozimento do charque, numa quantidade suficiente para cozinhar o arroz (aproximadamente 900 ml). Se o caldo estiver salgado, corrigir com água.
- Ajustar o tempero e cozinhar até o arroz estar no ponto.
- Servir com ovos picados, salsa picada e queijo ralado.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ARROZ DE GALPÃO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Arroz branco
250	g	Charque cortado em tiras
250	g	Linguiça em rodela
130	g	Toucinho em cubos
2	un	Dentes de alho picados
100	g	Cebola picada
q.s.		Colorau
q.s.		Sal

PREPARAÇÃO:

- Deixar o charque de molho por 2 h, trocando duas vezes a água.
- Frigir em pouco óleo o toucinho e a linguiça Acrescentar o charque, a cebola, alho e colorau. Refogar.
- Adicionar o arroz. Cobrir com água fervente, até 3 dedos acima do arroz. Mexer e ajustar o tempero.
- Ao ferver, baixar o fogo e cozinhar até secar o líquido.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA		
RECEITA: COELHO EM CUMBUCA		
TEMPO DE PREPARO: 1:30 h		RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,5	Kg	Coelho
200	g	Manteiga
250	g	Cebolas picadas
1,5	Kg	Cebolas pequenas para conserva
400	g	Cenouras cortadas a jardineira
06	dententes	alho
180	g	salsão
01	folha	louro
70	g	Farinha de trigo
01	molho	Tempero verde
02	unidades	gemas
100	ml	Vinho licoroso
	q.s.	Pimenta do reino
1,5	litro	Fundo bovino
	q.s.	Sal
PREPARAÇÃO:		
<ul style="list-style-type: none"> –Cortar o coelho em pedaços de tamanho regular. Temperar com sal e pimenta. –Dourar na manteiga com o alho, o aipo, a cebola picada e a cenoura. –Acrescente a farinha de trigo, refogar. –Adicionar 1 litro de fundo bovino e o vinho. Cozinhar. –Acrescentar as cebolas inteiras, reduzir o fogo e cozinhar até o ponto. –Em uma vasilha à parte, bater as gemas com o fundo bovino restante. –Incorporar esse creme ao cozido anterior e retirar do fogo. –Ajuste o tempero. Salpicar o tempero verde. 		
OBSERVAÇÕES:		

FICHA TÉCNICA

RECEITA: CUCA DE BANANA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
4	un	Ovo (separar clara e gema)
2	xícara	Açúcar
3	c.s.	Manteiga
2	xícara	Farinha de trigo
1	xícara	Amido de milho
1	c.s.	Fermento químico
3/4	xícara	Leite
100	ml	Conhaque
10	un	Banana nanica ou prata cortada em rodela
1	pitada	Sal
		Cobertura:
6	c.s.	Açúcar
8	c.s.	Farinha de trigo
3	c.s.	Canela em pó

PREPARAÇÃO:

- Preaquecer o forno em temperatura média (180°C).
- Bater bem as gemas com o açúcar. Juntar a manteiga e tornar a bater.
- Adicionar a farinha de trigo, o amido de milho e o fermento. Misturar bem e adicionar o leite e o conhaque.
- Separadamente bater as claras em neve com uma pitada de sal. Acrescentar à massa, mexendo delicadamente sem bater.
- Despejar metade da massa numa assadeira untada. Dispor as rodela de banana sobre a massa e cobrir com o restante da massa. Cobrir com o restante da banana.
- Misturar bem todos os ingredientes da cobertura e espalhar sobre a banana.
- Assar a cuca por cerca de 30 minutos, ou até seca e dourada.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ESPINHAÇO DE CORDEIRO À FRONTEIRA

TEMPO DE PREPARO: 2 horas

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,5	Kg	Espinhaço (carré) serrado em pedaços de 100g
600	g	Tomates picados
03	dentes	alho
500	g	Cebolas picadas
05	ramos	manjerona
150	ml	óleo
300	g	Farinha de mandioca
01	molho	Tempero verde picado
	q.s.	Pimenta do reino
	q.s.	sal

PREPARAÇÃO:

- Misturar o alho, a pimenta, a manjerona e o sal.
- Temperar a carne com essa mistura e descansar por 15 min.
- Dourar em óleo a carne.
- Adicionar o tomate e a cebola. Refogar.
- Adicionar água quente (ou fundo escuro) até cobrir a carne. Cozinhar até o ponto.
- Colocar aos poucos a farinha de mandioca, mexendo sempre, até formar um pirão.
- Finalizar com o tempero verde picado e sirva.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA		
RECEITA: MATAMBRE ENROLADO		
TEMPO DE PREPARO: 2 horas		RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1,5	Kg	Matambre
400	g	cebola
03	dentos	alho
01	unidade	Pimenta dedo de moça cortada em rodela
01	maço	Tempero verde picado
40	ml	vinagre
	q.s.	Sal
PREPARAÇÃO:		
<ul style="list-style-type: none"> –Estender o matambre com o lado mais gordo para baixo. –Misturar o restante dos ingredientes e espalhar sobre a carne. –Enrolar a peça e amarrar ou prender com espinhos de laranjeira que é o modo original. –Assar em brasa ou forno até dourar. 		
OBSERVAÇÕES:		

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ORIGONE COM ARROZ

TEMPO DE PREPARO:

RENDIMENTO:

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
100	g	Origone (pêssegos em passas)
250	g	açúcar
02	c.s.	açúcar
01	xícara de chá	Arroz cru
01	c.s.	manteiga

PREPARAÇÃO:

- Colocar os pêssegos secos de molho em água por de 1 hora.
- Transferir para uma panela, adicionar 2 xícaras de água e cozinhar até macios. Adicionar uma colher de manteiga.
- Acrescentar o arroz lavado, 3 xícaras de água fervente e cozinhar em fogo baixo, com a panela semi tampada, até o ponto.
- Junte uma xícara de açúcar e mais 01 xícara de água, deixando a panela destampada até começar a secar.
- Polvilhar açúcar (e regar com calda opcionalmente).
- A aparência deverá ser de arroz de leite.

OBSERVAÇÕES:

- Pode ser servido quente ou frio.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PUDIM DE LARANJA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Açúcar
250	ml	Suco de laranja
12	unidades	ovos
125	g	Açúcar para caramelar

PREPARAÇÃO:

- Misturar os ovos, o açúcar e o suco de laranja. Passar pela peneira.
- Caramelar o açúcar. Despejar sobre a fôrma, espalhando igualmente. Esfriar.
- Despejar a mistura na fôrma e assar (180° C) em banho-maria, até que firme.
- Esfriar por completo antes de desenformar.
- Para dissolver o caramelo da fôrma, adicionar ½ xícara de água quente, misturar bem e servir sobre o pudim.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: PUDIM GETÚLIO VARGAS**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
½	un	Coco inteiro ralado
½	lata	Abacaxi em calda cortado em cubos
5	un	Ovos
300	g	Açúcar

PREPARAÇÃO:

- Fazer uma gemada (não muito firme) com os ovos e açúcar.
- Incorporar o coco, o abacaxi e a calda (1/3 da quantidade da lata).
- Colocar o preparo numa forma de pudim untada com manteiga e açúcar.
- Assar em banho-maria a 150°C por aproximadamente 60 minutos.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: TAPICHI

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	kg	Vitelo
5	c.s.	Farinha de mandioca ou farinha de milho média
2	c.s.	Banha ou óleo
3	un	Tomates concasse
200	g	Cebola brunoise
2	un	Folhas de louro
1//2	molho	Manjerona picada
1//2	molho	Salsa picada
2	un	Dentes de alho
q.s.		Colorau
2	un	Ovos cozidos
q.s.		Sal e pimenta

PREPARAÇÃO:

- Refogar o vitelo temperado no óleo (ou banha) com a metade cebola, metade do tomate, metade do alho e louro.
- Deixar cozinhar. Adicionar fundo claro de aves ou água até cobrir a carne. Cozinhar até que a carne se desmanche.
- Retirar a carne e reservar o líquido de cozimento.
- Desfiar a carne.
- Frigir a carne em óleo, com o colorau, o restante da cebola, tomate, alho e louro.
- Adicionar parte do líquido reservado. Quando levantar fervura, adicionar a farinha de mandioca ou de milho e mexer bem.
- Ajustar o tempero.
- Finalizar com a salsinha, manjerona e os ovos picados.

CULINÁRIA PARANAENSE

FICHA TÉCNICA**RECEITA: BARREADO**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Kg	Patinho/peito/coxão (limpo)
½	Colher de chá	Cominho em pó
01	c.s.	Vinagre
500	g	Cebola (brunoise)
30	g	Alho (amassado)
01	Molho	Tempero verde picado
½	Molho	Coentro
02	Folhas	Louro
q/n		Manjerona
350	g	Tomate concassé (opcional)
q/n		Banha/ óleo
q/n		Sal
q/n		Pimenta-do-reino
100	g	Toucinho fresco (opcional)
300	g	Farinha de mandioca para vedar a panela

PREPARAÇÃO:

- Cortar a carne em cubos. Marinar com o cominho, salsa, cebola, louro, vinagre, sal e pimenta do reino.
- Dourar em óleo a cebola, tomate, os temperos verdes restantes.
- Adicionar a carne, alternando com camadas de tempero e cobrir com água.
- Retirar do fogo e tampar a panela. Descansar por 2 horas (a tampa deve ser vedada, ou barreada com uma massa espessa feita com farinha de mandioca e água).
- Retornar ao fogo e cozinhar em fogo baixo por no aproximadamente 4 horas.
- Retirar do fogo e descansar por 12 horas.
- Reaquecer para servir, retirando a tampa.
- Pode-se acompanhar com arroz branco e farinha de mandioca crua escaldada no próprio prato, com pimenta vermelha e banana.

OBSERVAÇÕES:

CULINÁRIA CATARINENSE

FICHA TÉCNICA

RECEITA: ENSOPADO DE BAGRE

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
2	kg	Bagre em postas
400	g	Cebolas médias cortadas em rodela
600	g	Tomates cortados em rodela
100	ml	Azeite de oliva
4	dentes	Alho picado
1	folha	Louro
2	unidades	Pimenta dedo de moça
1	maço	Couve
200	g	Milho verde fresco ou congelado
2	molhos	Tempero verde picado
q.s.		Sumo de limão
q.s.		sal

PREPARAÇÃO:

- Em uma panela grande, regar com metade do azeite de oliva e cobrir o fundo com folhas de couve.
- Sobre as folhas colocar rodela de tomate, e rodela de cebola.
- Espalhar o milho verde e colocar as postas já temperadas com alho, sal e limão.
- Adicionar o tempero verde e o louro.
- Repetir essa montagem até a última camada, regando com azeite de oliva e fundo de peixe ou água. A última camada deverá ser de folhas de couve.
- Cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos ou até que estejam cozidas as postas.
- Servir com pirão feito com o caldo retirado do ensopado.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: MARRECO AO FORNO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1	un	Marreco inteiro
300	ml	Vinho branco seco
1	un	Limão
100	g	Cebola brunoise
4	un	Dente de alho picado
2	c.s.	Salsa
2	c.s.	Cebolinha
2	c.s.	Manjerona
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino

PREPARAÇÃO:

- Retirar o excesso de gordura do marreco e cortar em partes. (Pode ser preparado inteiro também).
- Temperar com o sal, o limão, a cebola, o alho, a pimenta, a mistura de salsa, cebolinha e manjerona, o azeite (q.s.) e o vinho branco. Deixar repousar nessa marinada.
- Cozinhar o marreco em água (ou fundo de aves claro) junto com a marinada por aproximadamente 30 minutos.
- Ajustar o sal nesse momento. Retirar da panela e reservar o caldo coado do seu cozimento.
- Assar em forno médio (170° C) até que fique macio e dourado, regando-o de vez em quando com o caldo do seu cozimento.
- Servir com repolho roxo à Blumenau.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PAÇOCA DE PINHÃO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
200	g	Bacon cortado em cubos
300	g	Lombo suíno moído ou processado
700	g	Pinhão cozido e moído
100	g	Cebola brunoise
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino
2	Col. de sopa	Salsinha picada

PREPARAÇÃO:

- Fritar o bacon e reservar.
 - Na mesma frigideira, fritar o lombo já temperado. Quando já cozido, misturar o pinhão.
 - Temperar com sal e pimenta e adicionar a salsinha e o bacon frito.
- Caso o pinhão esteja úmido ao retirar da casca, pode ser seco no forno a 100° C por alguns minutos.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PUDIM DE AIPIM

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
4	un	Ovo inteiro
1/2	litro	Leite
8	c.s.	Açúcar cristal
50	g	Coco ralado
300	g	Aipim ralado cru (aproximadamente a medida de 1 prato fundo)
1/2	xícara	Açúcar cristal para caramelizar a forma

PREPARAÇÃO:

- Bater no liquidificador os ovos, o leite, o açúcar e o coco ralado. Retirar do liquidificador e misturar o aipim.
- Colocar na forma caramelizada e cozinhar (ou assar) em banho-maria por aproximadamente 40 minutos.
- Esperar esfriar para desenformar.

OBSERVAÇÕES:

- Rende aproximadamente 10 porções.

FICHA TÉCNICA

RECEITA: QUIBEBE

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
400	g	Abóbora em macedônia
80	g	Cebola em brunoise
2	un	Dente de alho picado
1	c.s.	Açúcar mascavo
2	c.s.	Cheiro-verde
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino

PREPARAÇÃO:

- Aquecer o óleo e suar a cebola. Adicionar o alho e refogar.
- Acrescentar a abóbora e refogar.
- Temperar com o sal, a pimenta-do-reino e o açúcar mascavo.
- Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo até que abóbora esteja macia.
- Finalizar com o cheiro verde picado.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: RABADA AO VINHO TINTO

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Rabada de boi cortada pelas juntas
4	un	Dente de alho em brunoise
100	g	Cebola em julienne
2	un	Folha de louro
100	ml	Vinho tinto seco
1	litro	Fundo bovino escuro ou água
150	g	Tomate concassé
3	c.s.	Salsa picada
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta-dedo-de-moça
q.s.		Azeite de oliva

PREPARAÇÃO:

- Ferventar a rabada por 10 minutos para retirar o excesso de gordura. Descartar a água e temperar a rabada com sal e pimenta.
- Numa panela, dourar em óleo a rabada e metade do alho. Cuidar para não queimar o alho.
- Acrescentar o louro e o fundo bovino (ou água) até cobrir. Reservar o restante do fundo. Acertar o tempero com sal e pimenta.
- Cozinhar tampado em fogo médio até que a rabada esteja macia. (Poderá ser cozida na pressão por de 45 minutos). Reservar.
- Para o molho: refogar a cebola e o alho restante no azeite. Adicionar o tomate e refogar um pouco. Adicionar o vinho e o restante do fundo.
- Cozinhar por 5 minutos e adicionar o molho à rabada.
- Acertar os temperos e adicionar a salsa picada.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: REPOLHO ROXO À BLUMENAU

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
1/2	cabeça	Repolho roxo em chiffonade (fino)
1	un	Maçã gala descascada cortada em fatias finas
100	g	Cebola em julienne
4	un	Cravo-da-índia
1	un	Canela em pau
80	ml	Vinagre de vinho branco
60	g	Açúcar refinado
6	un	Ameixas secas (sem caroço) cortadas ao meio
q.s.		Sal
q.s.		Pimenta do reino

PREPARAÇÃO:

- Aquecer o óleo em uma panela e refogar a maçã, a cebola, o cravo e a canela. Deixar em fogo baixo até que a maçã e a cebola quase se desmanchem.
- Acrescentar o repolho e o vinagre. Deixar ferver até murchar e amaciar o repolho. Não cozinhar demais.
- Adicionar o açúcar e as ameixas. Cozinhar até o açúcar se dissolver bem.
- Ajustar o tempero com sal e pimenta.

OBSERVAÇÕES:

- Tradicionalmente esse é o acompanhamento do marreco ao forno.

CULINÁRIAS VARIADAS

CULINÁRIA DE BOTEÇO

FICHA TÉCNICA

RECEITA: BOLINHO DE BACALHAU

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Bacalhau limpo de peles e espinhas
300	g	Batatas cozidas e espremidas
q.s.		Leite
02	Unidades	Gemas
02	Unidades	Claras
1/2	molho	Salsa
q.s.		Pimenta do reino moída
q.s.		Sal

PREPARAÇÃO:

- Fazer um purê com as batatas. Reserve.
- Processar o bacalhau.
- Bater as claras em neve.
- Misturar o bacalhau, o purê de batata, as gemas e o leite (se necessário). Temperar com sal e pimenta.
- Incorporar a salsa picada e as claras batidas em neve.
- Modelar os bolinhos em quenelles (ou outra forma).
- Fritar até dourados.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: BOLINHO DE BATATA**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Kg	Batata cozida espremida
300	g	Farinha de trigo
01	und	Ovo
q/n		Sal
q/n		Pimenta do reino
q/n		Noz-moscada
q/n		farinha de rosca

PREPARAÇÃO:

- Fazer um purê com a batata. Reservar e esfriar.
- Misture a farinha e o ovo. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.
- Modelar os bolinhos e rechear (se requerido).
- Empanar à milanesa e fritar até dourados.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: COXINHA DE GALINHA

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Peito de frango desossado
q/n		Sal
q/n		Pimenta do reino
150	g	Cebola picada em brunitismo
20	g	Alho (brunoise)
100	g	Manteiga
	q/n	Pimenta do reino
500	ml	Água
q/n		Tomate concassé (opcional)
q/n		Farinha de trigo (aproximadamente 200 g)
04	und	Ovos
	q/n	Farinha de rosca
	q/n	Óleo vegetal

PREPARAÇÃO:

- Saltear a cebola e o alho. Acrescentar os tomates e o frango. Cozinhar.
- Desfiar o frango.
- Colocar o frango de volta à panela com o caldo. Ajustar o sal e acrescentar a farinha de trigo, incorporando.
- Modelar as coxinhas.
- Empanar à milanesa e fritar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: CROQUETE**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Alcatra (cubos)
150	g	Tomate concassé
25	g	Alho (brunoise)
150	g	Cebola (brunoise)
01	un.	Louro
¼	molho	Manjerona
150	g	Farinha de trigo
250	g	Farinha de rosca
04	un	Ovo
	q/n	Óleo vegetal
	q/n	Sal e pimenta-do-reino

PREPARAÇÃO:

- Saltear a carne com cebola, o alho e o tomate. Adicionar o louro, manjerona, sal e pimenta. Cozinhar. Reservar o líquido.
- Processar até bem desfiada.
- Adicionar farinha de rosca até consistência mais firme. Caso necessário, adicionar ovo(s) para dar liga.
- Moldar os croquetes, empanar à milanesa e fritar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: LULAS À ROMANA**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Lulas cortadas em anéis
20	g	Alho
½	molho	Salsinha
q/n		Sal
q/n		Azeite de oliva
q/n		Pimenta do reino
250	ml	Leite
q/n		Farinha de trigo
03	Und	Ovos
100	g	Queijo parmesão

PREPARAÇÃO:

- Temperar a lula com azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino.
- Fazer no liquidificador (ou com um fouet) uma massa com leite, o alho, os ovos, o sal e a salsinha e o queijo.
- Passar os anéis nessa massa e fritar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: MASSA PARA EMPANADAS

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Farinha de trigo
6	g	Sal
180	g	Manteiga ou banha sem sal
280	ml	Água
	Recheio Camarão	
500	g	Camarão pequeno
200	g	Cebola
250	g	Tomate
30	g	Extrato de tomate
30	ml	Azeite de oliva
q/n		Sal
q/n		Pimenta do reino

PREPARAÇÃO:

- Misturar a farinha com o sal em um bowl e faça uma cova no centro.
- Ferver água com a gordura (manteiga ou banha) e colocar o líquido quente na cova feita na farinha, misturando até formar uma massa lisa. Quando esfriar o suficiente, sovar a massa.
- Refrigerar a massa embalada.
- Abrir a massa na espessura desejada, deixando-a descansar para que mantenha o tamanho. Cortar e modelar em fôrmas untadas.
- Recheiar e assar.

RECHEIO:

- Saltear a cebola, tomate e o camarão.
- Adicionando o extrato de tomate e cozinhar.
- Ajustar o tempero.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: PASTEL

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
500	g	Farinha de trigo
50	ml	Óleo vegetal
30	ml	Cachaça
06	g	Sal
03	g	Açúcar
q/n		Água
	Recheio 1	
400	g	Alcatra
02	g	Cebola
03	g	Tomate
	Recheio 2	
400	g	Queijo mussarela
400	g	tomate

PREPARAÇÃO:

- Pesar e peneirar a farinha (reservar 100 g).
- Fazer uma massa com óleo, a cachaça, o açúcar, o sal e cerca de 50ml de água. Se necessário acrescentar mais farinha (reservada).
- Cobrir a massa e deixá-la descansar por aproximadamente 30 minutos.
- Dividir a massa em 5 porções e passar pelo cilindro até o número 3.
- Cortar as massas estendidas no tamanho desejado.
- Recheiar. Fechar as bordas para formar os pastéis e fritar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: SANDUÍCHE ABERTO DE PORCO**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
600	g	Filé de porco
q/n		Molho inglês
200	g	cebola
01	Und	Louro
q/n		Zimbro em sementes
20	g	Alho
01	Und	Pão de sanduíche (pão de centeio)
300	g	Cenoura em Juliana branqueada
01	Vidro	Pepino em conserva
01	Vidro	Ovos de codorna
200	g	Tomate cereja
100	g	Mostarda
q/n		Sal
q/n		Pimenta do reino

PREPARAÇÃO:

- Cortar a carne em escalopes, temperar com sal e pimenta.
- Saltear com cebola, alho, louro.
- Adicionar molho inglês, sal e pimenta.
- Montar o sanduíche com os demais ingredientes.

OBSERVAÇÕES:

FEIJOADA COMPLETA

FICHA TÉCNICA**RECEITA:** BANANA À MILANESA**TEMPO DE PREPARO:** 30 minutos**RENDIMENTO:** 10 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Kg	Banana
04	Unidades	Ovos
200	g	Farinha de trigo
200	g	Farinha de rosca
01	Litro	Óleo vegetal

PREPARAÇÃO:

- Cortar as bananas em rodela ou tiras.
- Empanar à milanesa e fritar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA		
RECEITA:	COUVE	
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
04	Molho	Couve manteiga
100	g	Manteiga sem sal
	q/n	Sal
PREPARAÇÃO:		
<ul style="list-style-type: none"> -Cortar a couve em chiffonade e branquear. -Saltear a couve em manteiga. -Ajustar o tempero. 		
OBSERVAÇÕES:		

FICHA TÉCNICA**RECEITA: FAROFA**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	kg	Farinha de mandioca
200	g	Manteiga sem sal
	q/n	Sal

PREPARAÇÃO:

- Dourar a farinha na manteiga.
- Temperar.

-Pode-se variar o preparo, adicionando ingrediente como bacon, cebola, alho, tempero verde, banana, passas, etc.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA

RECEITA: FEIJOADA

TEMPO DE PREPARO: 3 horas

RENDIMENTO: 12 a 15 porções

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
01	Kg	Feijão preto
500	g	Cebola (brunoise)
30	g	Alho (brunoise)
03	Folhas	Louro
500	g	Charque ou carne seca
500	g	Pé de porco (2 unidades)
400	g	Orelha de porco (2 unidades)
300	g	Rabo de porco (1 unidade)
300	g	Paio
300	g	Linguiça mista ou calabresa
300	g	Costelinha de porco
400	g	Bacon ou toucinho com carne

PREPARAÇÃO:

- Dessalgar as carnes por um período de 24 horas.
- Deixar o feijão de molho.
- Dourar o bacon. Acrescentar a cebola, o alho e o louro. Reservar.
- Numa panela grande acrescentar o feijão, os temperos e as carnes mais firmes, na sequência, charque, pé, rabo, costelinha, paio e por último a linguiça, respeitando 20 minutos de intervalo para cada uma delas. Cozinhar e deixar encorpar.

OBSERVAÇÕES:

- Calcula-se que 1 kg de feijão rende porção para até 15 pessoas.
- Para cada porção, calcular aproximadamente 200 g de carnes.

FICHA TÉCNICA**RECEITA: LINGUICINHA CALABRESA****TEMPO DE PREPARO: 20 minutos****RENDIMENTO: 10 a 15 porções**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
700	g	Linguiça calabresa em rodela
300	g	Cebola em rodela
	q/n	Óleo vegetal

PREPARAÇÃO:

- Saltear a cebola em óleo vegetal.
- Acrescentar a linguiça calabresa e dourar.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA**RECEITA: MOLHO DE PIMENTA**

QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
300	g	Tomates (2 unidades) concassê
300	g	Cebola (2 unidades) brunoise
½	Molho	Salsinha
50	g	Pimenta dedo-de-moça

PREPARAÇÃO:

- Misturar todos os ingredientes, adicionando caldo de feijão.
- Adicionar a mistura à feijoada.

OBSERVAÇÕES:

FICHA TÉCNICA		
RECEITA: QUINDIM		
TEMPO DE PREPARO:		RENDIMENTO:
QTDE.	UNIDADE	INGREDIENTES
50	g	Coco ralado fresco
270	g	Açúcar
20	Unidades	Gemas (peneiradas)
20	g	Manteiga derretida
15	g	Karo (1 colher de sopa rasa)
PREPARAÇÃO:		
<ul style="list-style-type: none"> –Peneirar as gemas e misturar todos os ingredientes (com exceção da manteiga). –Untar formas individuais com a manteiga e distribuir a mistura. –Cozinhar em banho Maria no forno a 140° C (combinado) ou 180° C (convencional) até que fique dourada (+ ou – 30 minutos). 		
OBSERVAÇÕES:		