Receitas da Diversidade

Favela é Isso Aí
Março de 2020

MOSTRA DA DIVERSIDADE CULTURAL IMAGENS DA CULTURA POPULAR

Receitas da Diversidade

Favela é Isso Aí

Março de 2020

Esta publicação foi realizada pelo Favela é Isso Aí com Patrocínio da ArcelorMittal, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura, Secretaria Especial da Cultura, Ministério do Turismo e Governo Federal, Pátria Amada Brasil.

Copyright © 2020 Favela é Isso Aí

Realização – Favela é Isso Aí

Coordenação editorial – Clarice Libânio

Concepção e organização do volume – Clarice Libânio e César Maurício

Receitas – Aparecida Nasaret (Cida), Elizabete Rodrigues (Bete) e Cláudio Santiago

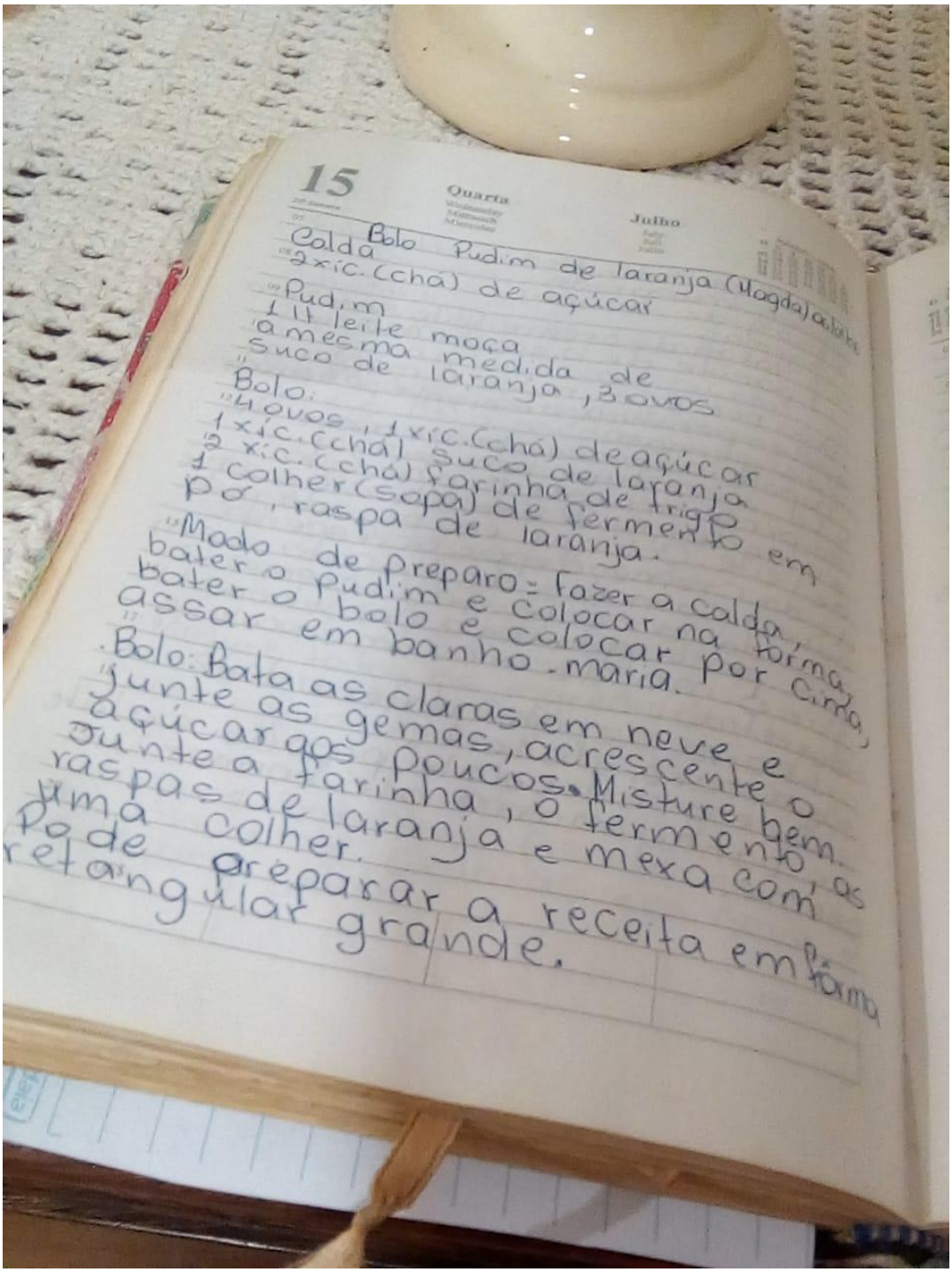
Imagens cedidas pelas integrantes do projeto Sabores da Abadia

Diagramação – Benjamin Libânio Alberto

Conteúdo

APRESENTAÇÃO 1
SABORES DA ABADIA 2
Bolinho de jiló 1
Farofa de carne moída com palma 2
Frango com palma 3
Ora-pro-nóbis 3
Farofa de andu 4
Frango com quiabo 5
Torta de abóbora e carne seca 7
Arroz temperado 8
Panqueca de milho verde 8
Farofa de talos de couve com ovos mexidos 9
Sequilhos 9
Pão de cebola 10
Pudim de milho 12
Pudim de mandioca 13
Bolo de cenoura 13
Broa de fubá 14
Biscoito doce de polvilho 15
Biscoito de mandioca 17
Suco de abacaxi com melão e hortelã 18
Suco de couve 18
Xarope de abacaxi 19
Suco de acerola 19
Suco de hortelã 20
Refresco de banana e leite 20
Suco de lima 20

GASTRONOMIA DE COMUNIDADE 1
Pão de queijo caipira 1
Vaca atolada 1
Sopinha de mulher parida (sopinha de galinha) 2
Costelinha com canjiquinha 3
Caldeirada de traíra 4
Bambá de couve 5
Quibebe de abóbora moranga e carne de sol 6
Carne de porco com umbigo de banana 7
Costelinha com canjiquinha 8
Paçoca de pilão 9
Feijão tropeiro 10
Caldo de mandioca 11
Frango com Quiabo 12
Pastel de angu 14



15 Quarta Julho

Bolo Pudim de laranja (Magda) adaptado

Calda
"2 x.c. (chá) de açúcar

"Pudim
1 lt leite moça
a mesma medida de suco de laranja, 3 ovos

Bolo:
"4 ovos, 1 x.c. (chá) de açúcar
1 x.c. (chá) suco de laranja
2 x.c. (chá) farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó, raspa de laranja.

"Modo de preparo: Fazer a calda, colocar na forma, bater o pudim e colocar por cima, bater o bolo e colocar por cima, assar em banho-maria.

Bolo: Bata as claras em neve e junte as gemas, acrescente o açúcar aos poucos. Misture bem. Junte a farinha, o fermento, as raspas de laranja e mexa com uma colher.

Pode preparar a receita em forma retangular grande.

APRESENTAÇÃO

Receitas da diversidade é parte integrante do projeto Mostra da Diversidade Cultural – Imagens da Cultura Popular e traz o resultado das ações de pesquisa realizadas em 2019 e 2020 para registro das manifestações culturais populares e do patrimônio imaterial das regiões contempladas.

Foram vários os produtos do projeto, livros publicados, vídeos e documentários realizados, além de Mostras artísticas e culturais. Para conhecer os resultados completos da pesquisa, em seus variados produtos, é só acessar a página do projeto, https://www.favelaeissoai.com.br/mostra-diversidade-cultural/.

Entre as mais diversas manifestações de nossa diversidade cultural, este livro traz a cozinha mineira, os sabores das comunidades, repassados de geração a geração, reinventados e recriados a cada dia, e que enchem a boca e a imaginação de todos nós.

Na primeira parte, receitas de fogão de lenha, da zona rural da cidade de Carbonita, Vale do Jequitinhonha, recolhidas junto às integrantes do projeto Sabores da Abadia. Da farofa ao xarope, passando pelos sequilhos e pelos doces, as mulheres do distrito de Abadia compartilham com a comunidade seus saberes e o cuidado com a saúde, com a felicidade e com a família.

Já a segunda parte traz receitas mineiras reinterpretadas e recriadas, aliando cozinha tradicional e cozinha de autor, o cerne do conceito de gastronomia como a entendemos hoje. Através do projeto Gastronomia de Comunidade, realizado em Bom Despacho, Região Centro-Oeste de Minas Gerais, poderemos degustar pratos como a Caldeirada de Traíra e o pão de queijo caipira, este feito com toucinho de barriga.

Que esta pequena amostra de nossa cozinha seja uma janela, uma porta ou uma estrada a ser trilhada para dentro da diversidade cultural de Minas Gerais, rica, plural e constantemente reinventada!

Bom apetite!

SABORES DA ABADIA

Região: Vale do Jequitinhonha

Cidade: Carbonita

Autoras: Aparecida Nasaret (Cida), Elizabete Rodrigues (Bete).

RECEITAS DA ABADIA

Uma terra onde o tempo parece andar mais devagar. Usando como tempero a generosidade, homens e mulheres produzem nas cozinhas iguarias inspiradas em suas raízes que enchem os olhos e atendem aos mais exigentes paladares.

Leia, saboreie e aproveite o que há de melhor de nós “Sabores da Abadia”.

Bolinho de jiló

Ingredientes:

- 300 gr de jiló descascado
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara e meia de farinha de trigo fermentado
- 1 colher de sobremesa de orégano
- Alho, sal salsinha a gosto

Modo de fazer:

Pique o jiló bem pequeno, coloque os ovos, tempero a gosto, o alho e o sal.

Por último coloque a farinha de trigo.

Misture bem e coloque as colheradas de massa para fritar em óleo bem quente.

Obs.: Se quiser pode substituir o jiló por chuchu.

Farofa de carne moída com palma

Ingredientes:

- 1kg de folhas de palmas
- 259g de carne moída
- 1kg de farinha de mandioca
- Óleo de soja
- Urucum, salsa cebola, alho, sal a gosto, pimentão

Modo de fazer:

Pegue as folhas de palma mais novas e com uma faca tire todos os espinhos. Depois lasque em fatias pequenas e leve ao fogo.

Deixe ferver durante 30 min. Deixe cozinhar. Se durante este tempo não ficarem cozidas, deixe mais um pouco. Coloque-as em um escorredor para retirar toda a água.

Junte o óleo, o sal, o alho, a cebolinha, a salsa, o urucum e o pimentão, fazendo um refogadinho com carne moída. Depois coloque a palma e a farinha e mexa bem.

Obs.: Pode-se substituir a carne moída por ovos, torresminho ou bacon. Esta receita pode ser feita sem uso de farinha.

Frango com palma

Ingredientes:

- 1 frango inteiro
- 1kg de palma
- Alho, sal, cebola, pimentão ou pimenta do reino, cheiro-verde a gosto, urucum e óleo de soja.

Modo de fazer:

Retire os espinhos das palmas verdinhas, faça picadinhos pequenos e ferva-os por 30 minutos para retirar um pouco a baba. Deixe escorrer.

Junte alho, o sal, a cebola e frite bem. Coloque o urucum e o frango com água e deixe cozinhar.

Quando estiver quase cozido coloque a palma e deixe tudo cozinhar até chegar ao ponto desejado. Desligue e coloque o cheiro verde. Se preferir sirva com feijão e angu.

Ora-pro-nóbis

Ingredientes:

- 500gr de carne moída
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis
- 3 tomates maduros
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Lave as folhas de ora-pro-nóbis, pique bem fininho e reserve. Corte a carne em pedaços e frite em óleo quente acrescente os tomates, as cebolas, o alho e o sal. Deixe cozinhar acrescentando água aos poucos.

Assim que a carne estiver macia junte o ora-pro-nóbis e deixe cozinhar.

Farofa de andu

Ingredientes:

- 1kg de andu
- 300g de linguiça
- 300 de torresmo
- 6 ovos
- 3 dentes de alho
- 1 cebola de cabeça
- 1 concha de gordura de porco
- 300 g de farinha

Modo de fazer:

Cozinhe e escorra o andu. Afogue o andu e aos poucos coloque farinha. Em seguida coloque torresmos, ovos e linguiça. Depois de fritos, coloque cheiro verde a gosto.

Frango com quiabo

Ingredientes:

- 1 frango cerca de 1 kg
- 2 cebolas médias
- 300 gr de quiabo
- 1 cálice de limão
- 1 colher de sopa de sal com alho
- 1 colher de sopa de urucum
- 1 colher de sopa de salsinha e 1 colher de cebolinha
- 1 folha de louro
- ½ concha de gordura e água o necessário

Modo de fazer:

Lave bem o frango, corte e afervente levemente com água e limão. Escorra, lave novamente e reserve.

Em uma panela aqueça a gordura, o sal com alho, deixe dourar, junte o frango e frite levemente. Escorra o excesso de gordura, acrescente o corante, misture e coloque água aos poucos.

Deixe suar e junte cheiro verde, as cebolas inteiras e o louro. Tampe e mantenha tampado para cozinhar bem. Lave o quiabo e sequer bem. Retire as pontas e os pés dos quiabos, pique em rodelas e junte ao frango sem mexer.

Tampe por alguns minutos e verifique de vez em quando se os quiabos estão macios. Se já estiverem macios e só retirar do fogo e servir.

Torta de abóbora e carne seca

Ingredientes:

Massa

- 1 xícara de chá de abóbora cozida
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de água do cozimento da abóbora
- 1 xícara de chá de caldo de galinha
- 1 xícara de chá de maisena
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de óleo
- Margarina para untar

Recheio:

- 1/2 kg de carne seca cozida e desfiada
- 1 cebola em rodelas
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de salsa picada

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes da massa e coloque em uma forma retangular untada.

Em uma tigela, misture os ingredientes do recheio, coloque sobre a massa e misture com um garfo.

Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar.

Arroz temperado

Ingredientes:

- Arroz
- 5 espigas médias de milho verde
- Cenoura
- Ervilha
- Vagem

Modo de fazer:

Prepare o arroz. Pique todos os legumes em quadrinho. Misture os ingredientes no arroz e coloque em uma forma untada. Leve ao forno para dourar depois é só servir.

Panqueca de milho verde

Ingredientes:

- 5 espigas de milho verde
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- Cebolinha a gosto
- 4 ovos
- 1 colher de café de fermento em pó
- Sal a gosto.
- Para recheio: 200gr de queijo minas ralado orégano á gosto.

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador,com exceção do sal, a cebolinha e o fermento. Por numa vasilha e só então adicionar os três ingredientes. Colocar uma colher de sopa de óleo numa frigideira. Assim que dourar o outro lado virar num prato e rechear com duas colheres de sopa de queijo ralado e uma pitada de orégano.

Fechar a panqueca e servir quente.

Farofa de talos de couve com ovos mexidos

Ingredientes:

- 1 maço de talos
- 6 ovos
- Alho, cebola, sal, farinha de mandioca á gosto e um pouquinho de água para amaciar os talos.

Modo de fazer:

Pique os talos e em uma panela, coloque os temperos dê uma fritada neles e coloque os talos e a água e deixe amaciar. Coloque os ovos mexidos e mexa por alguns minutos e por último coloque farinha.

Dica:Pode colocar outros temperos se desejar.

Sequilhos

Ingredientes:

- 500g de amido de milho
- 200g de açúcar
- 200g de margarina sem sal
- 2 ovos inteiros
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes, sove a massa, faça um rolinho e corte no tamanho desejado. Utilize um garfo para decorar com frisos. Leve ao forno convencional por 10 minutos.

Pão de cebola

Ingredientes:

- 2 copos americanos de leite morno
- Meio copo americano de óleo
- 1 tablete de caldo de galinha
- ½ colher rasa de sobremesa de sal
- 1 colher cheia de sobremesa de açúcar
- 1 cebola média
- 30 gramas de fermento biológico
- 3 ovos
- 1kg de farinha de trigo

Modo de fazer:

Bata no liquidificador o leite, o óleo, a cebola, os ovos, o caldo de galinha e o sal. Dissolva o fermento no açúcar, misture uma colher de farinha de trigo e tampe com um pano de prato até crescer. Misture aos poucos o restante da farinha e amasse com as mãos. Deixe a massa descansar coberta com um pano até que ela cresça. Depois de crescida, enrole bolinhas ou faça o pão em forma de trança e deixe crescer coberta com um pano novamente. Pincele os pães com gema de ovo e leve ao forno pré-aquecido até dourar.

Pudim de milho

Ingredientes:

- 1 lata de milho verde
- 1 lata de leite condensado e a mesma medida de leite
- 1 vidro de leite de coco
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de amido
- 3 colheres de açúcar para calda

Modo de fazer:

Leve o açúcar ao fogo até caramelar.

Coloque essa calda no fundo de uma forma de pudim. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque sobre a calda leve para assar em banho-maria por 1 hora.

Deixe esfriar na geladeira e desinforme quando estiver gelado.

Pudim de mandioca

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite de coco
- 1 lata de mandioca ralada
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de açúcar
- Manteiga
- Canela em pó

Modo de fazer:

Bata o leite condensado, o leite de coco, a mandioca e os ovos no liquidificador. Unte uma forma de manteiga, polvilhe com açúcar e canela e coloque a mistura de pudim e leve pra assar.

Bolo de cenoura

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 cenouras grandes
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 xícara de óleo

Modo de fazer:

Rale as cenouras e depois bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte a forma com óleo e coloque no forno para assar por 20 minutos.

Broa de fubá

Ingredientes:

- 2 litros de leite azedo
- 2kg de fubá bem fino
- 200grs de polvilho
- 1kg de rapadura raspada
- 1 colher de chá de sal
- 24 ovos
- 1 colher de canela moída

Modo de fazer:

Junte os ovos, o leite, o polvilho, o sal, a rapadura e a canela. Pega uma folha de bananeira verde murche a folha no fogo, faça tipo um canudo com a folha, amarre o fundo e encha de massa amarre a outra ponta e coloca para assar. Assim que secar a folha está pronta.

Biscoito doce de polvilho

Ingredientes:

- 1 kg de polvilho
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 500 ml de melado de cana
- 6 ovos caipira
- 1 xícara de óleo
- 1 pitada de bicarbonato
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Junte o melado com os ovos, o sal e a erva-doce e bata por 5 minutos. Em seguida coloca o polvilho e o trigo com fermento e por último coloque o óleo junto ao bicarbonato. Sove a massa até que fique cremosa. Enrole e leve ao forno por 20 minutos.

Obs.: Essa receita não pode levar água.

Biscoito de mandioca

Ingredientes:

- 1kg de polvilho azedo
- 1kg de mandioca cozida e amassada
- 5 ovos inteiros
- Sal á gosto
- 250ml de óleo
- 250ml de leite

Modo de fazer:

Escaldar o polvilho com óleo e o leite fervendo. Esperar esfriar.
Acrescentar a mandioca amassada.

Colocar o sal e provar a massa.

A massa devera ficar em ponto enrolar.

Fazer os biscoitos tortos

Fica uma delícia!!!

Suco de abacaxi com melão e hortelã

Ingredientes:

- 3 Xícaras de chá de abacaxi
- 3 Xícaras de chá de melão descascados e picado
- 10 folhas de hortelã
- 12 cubos de gelo ou 1 litro de água
- Açúcar a gosto

Modo de fazer:

Bata no liquidificador o suco, o melão e a hortelã.

Acrescente o gelo, adoce e bata até triturar o gelo. Sirva bem gelado.

Suco de couve

Ingredientes:

- 3 folhas médias de couve
- 1 limão grande espremido
- ½ xícara de açúcar ou a gosto
- 1 litro de água gelada

Modo de fazer:

Bata no liquidificador a couve e o limão, depois de bem batido coe, acrescente o açúcar bata mais um pouco e sirva gelado.

Xarope de abacaxi

Ingredientes:

- 1 abacaxi
- 3 colheres de açúcar ou rapadura

Modo de fazer:

Descasque o abacaxi e pique em pequenas torrinhas, despeje em uma panela e ponha e açúcar, ou a rapadura e tampe deixe virar um mel. Depois de preparado coe e tome 3 vezes ao dia e DIGA ADEUS A TOSSE.

Suco de acerola

Ingredientes:

- Uma porção de acerola
- Açúcar ou adoçante
- Água gelada

Modo de fazer:

Com as mãos limpas aperte as acerolas. Coloque a água gelada adoça e pode servir

Suco de hortelã

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 abacaxi
- Algumas folhas de hortelã

Modo de fazer:

Bata no liquidificador o abacaxi sem casca e o hortelã, côa em uma peneira, depois coloque novamente liquidificador o suco e o leite condensado, bata por um minuto. Se desejar coloque pedra de gelo agora é só servir.

Refresco de banana e leite

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- Açúcar á gosto

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador bata e sirva gelado.

Suco de lima

Pegue 3 limas, lave bem, descasque, coloque as cascas no liquidificador e bata bem. Depois coe na peneirinha, adoce a seu gosto e sirva bem gelado.

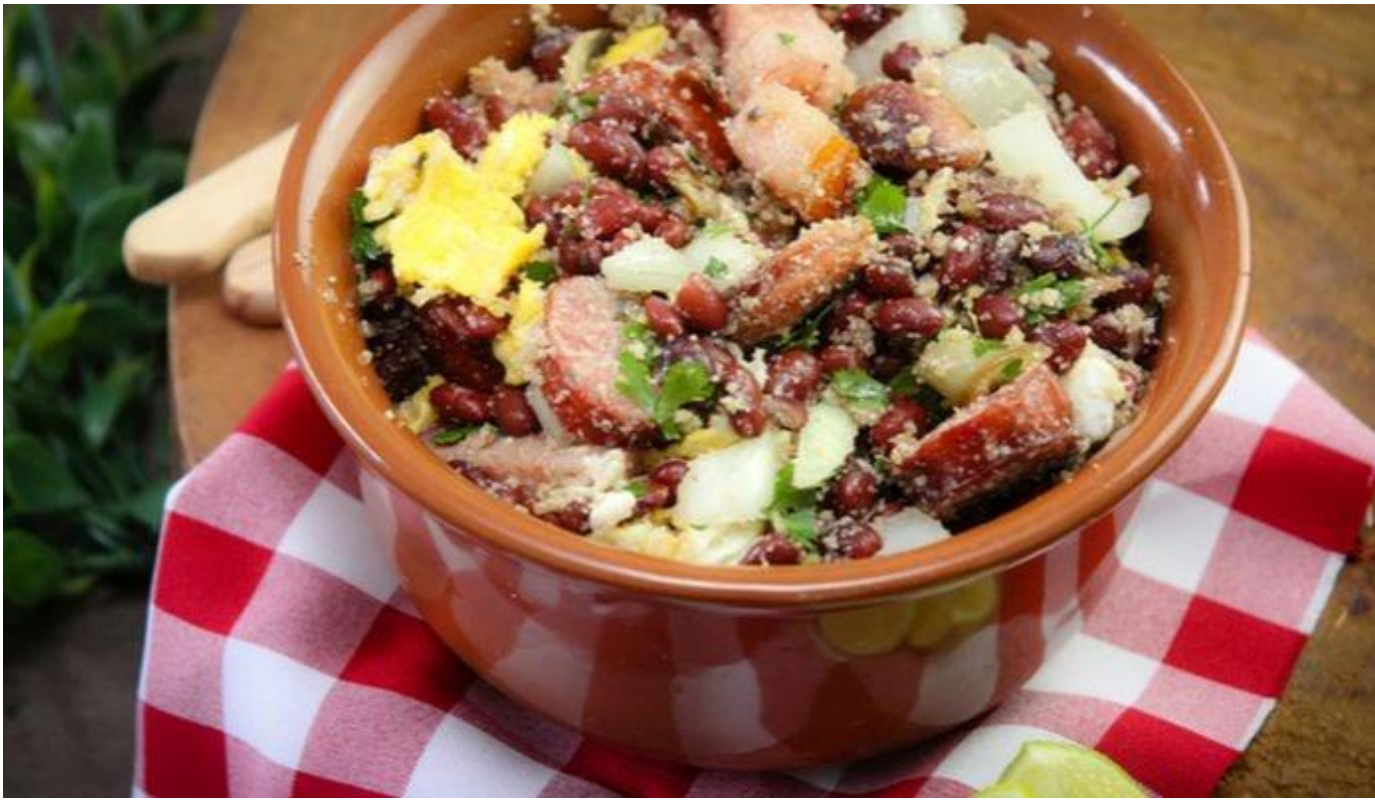
MOSTRA
DA DIVERSIDADE CULTURAL
IMAGENS DA CULTURA POPULAR
JEQUITINHONHA
Sabores da Abadia
Iniciativa contemplada com o Prêmio Cultura e Diversidade Local 2019
ArcelorMittal Forma e Transforma
O cidadão construindo o amanhã
ArcelorMittal
BRASIL

GASTRONOMIA DE COMUNIDADE

Região: Centro-oeste de Minas

Cidade: Bom Despacho

Autores: Claudio Santiago e Marcos Rodrigues



Pão de queijo caipira

Ingredientes:

- 4 copos (americano) de polvilho da roça
- 3 copos (americano) de queijo curado ralado
- 2 copos (americano) de água
- 1 copo (americano) de óleo
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 6 ovos caipiras (aproximadamente)

Modo de fazer:

Coloque o polvilho em uma vasilha. Ferva a água, o óleo e o sal e despeje por cima do polvilho. Misture até amornar. Acrescente o queijo e misture. Vá colocando os ovos um a um até o ponto de enrolar. Asse em forno médio até corar.

Vaca atolada

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca amarela em cubos sem fio
- 1 kg de costela bovina em pedaços pra panela
- 100 g de cebola picada em cubos
- 20 g de alho ralado
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- Sal a gosto
- Cheiro verde (cebolinha e salsa)
- Óleo pra refogar

Modo de fazer:

Refogue em uma panela de pressão o alho, cebola e o extrato de tomate. Junte a costela já temperada com sal e refogue bem, cubra com água. Deixe cozinhar por quinze minutos após começar a pressão ou até que fique macia.

Adicione a mandioca e deixe cozinhar até que fique macia e o caldo denso.

Acerte o sal. Finalize com cheiro verde, sirva com arroz branco e farofa.

Serve 4 pessoas

Sopinha de mulher parida (sopinha de galinha)

Ingredientes:

- 1 galinha inteira em pedaços (aprox. 2,5 kg)
- 100 g de cebola picadas em cubos
- 20 gr de alho ralado
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 colher de café de urucum ou açafrão em pó (opcional)
- Sal a gosto
- Óleo pra refogar
- 150 g Farinha de milho
- Cheiro verde

Modo de fazer:

Tempere com sal a galinha e reserve por uma hora. Em uma panela de pressão refogue o alho, cebola, extrato de tomate e a galinha. Cubra com água e tampe, cozinhe por 15 minutos após pegar pressão.Em seguida, em fogo brando cozinhe até que o sabor apure e caldo se torne consistente.

Para a sopa: Separe aproximadamente 500 ml de caldo em outra panela, deixe ferver e adicione a farina de milho aos poucos. Finalize com cheiro verde.

Serve 8 pessoas

Costelinha com canjiquinha

Ingredientes:

- 1 kg de costelinha suína
- 250 g de linguiça calabresa em fatias
- 150 g de bacon em cubos
- Pimenta calabresa a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 100 g de cebola em cubos
- 20 g de alho ralado
- Óleo pra refogar
- 200 g de canjiquinha
- 4 folhas de louro

Modo de fazer:

Coloque um litro de água em fervura, acrescente uma pitada de sal, folhas de louro, junte a canjiquinha e deixe cozinhar até que fique macia. É importante mexer a cada 3 minutos e não deixar secar, adicionando mais água se necessário.

Tempere as costelas com sal e pimenta, reserve por 30 min. Frite a costela em um fio de óleo e adicione água aos poucos sem deixar secar até que fiquem macias. Junte o bacon, a linguiça e frite bem. Retire o excesso de óleo, adicione o alho e a cebola e refogue bem. Junte a canjiquinha cozida, cubra de água e deixe cozinhar até que fique consistente. Acerte o sal finalize com cheiro verde.

Serve 4 pessoas.

Caldeirada de traíra

Ingredientes:

- 1 traíra em postas (aproximadamente 2 kg)
- 200 g de batata inglesa sem casca em cubos
- 2 pimentões amarelos sem sementes em cubos
- 100 g de cebola em cubos
- 20 g de alho ralado
- 1 colher de chá de urucum em pó ou colorau (use preferencialmente o urucum)
- Sal a gosto
- Óleo pra refogar
- Pimenta cumarim in natura a gosto
- Salsinha picadinha

Modo de fazer:

Refogue o alho, cebola, pimentão e o urucum, adicione a batata e cubra de água, de deixe cozinhar até que a batata fique macia.

Acrescente o resto dos ingredientes com exceção e deixe cozinhar até que o peixe fique macio e o caldo consistente, acerte o sal e finalize com salsa, caso prefira utilize coentro.

Serve 4 pessoas

Bambá de couve

Ingredientes:

- 01 molho Couve
- 200g de Linguiça de Lombo ou Pernil
- 80g de Cebola Brunoise
- 80g de Óleo
- 100g de Fubá
- 1500ml de Água
- Alho em Pasta a gosto
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Lave a couve, rasgue com os dedos. Reserve.

Corte a linguiça em rodelas grossas, frite. Reserve.

Coloque o óleo em uma panela deixe esquentar, refogue o alho e a cebola.

Acrescente 1500ml de água.

Em uma vasilha dissolva o fubá no restante da água.

Despeje aos poucos a mistura do fubá na panela com água mexendo vigorosamente.

Quando o caldo estiver grosso, acrescente a linguiça, a couve e deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos.

Apure o sal. Sirva.

Quibebe de abóbora moranga e carne de sol

Ingredientes:

- 500 g de moranga em cubos sem casca
- 100 g de cebola picada
- 20 g de alho ralado
- 20 g de gengibre ralado sem casca
- 400 g de carne de sol dessalgada e desfiada
- Cheiro verde (salsinha e cebolinha)
- Sal a gosto
- Óleo pra refogar
- 100 g de queijo canastra curado

Modo de fazer:

Refogue metade do alho e cebola, toda a moranga e gengibre, cubra de água e acrescente uma pitada de sal deixe cozinhar até que a moranga esteja bem macia. Triture esse preparo no liquidificador até que fique liso.

Refogue a carne, o restante da cebola e alho, acrescente o caldo de moranga, acrescente água se estiver muito denso.

Junte o queijo e acerte o sal, finalize com cheiro verde sirva com torradas.

Serve 4 pessoas

Carne de porco com umbigo de banana

Ingredientes:

- 1 kg de costelinha de porco
- 4 umbigos de banana
- 1 limão
- Sal
- Alho
- Salsinha
- Cebolinha
- Pimenta a gosto

Modo de fazer:

Tempere a costela a gosto e refogue em uma panela grande. Reserve.

Limpe os umbigos até que fique apenas a parte clara. Pique em uma vasilha com água e limão, para que ele não escureça. Leve ao fogo para ferventar umas três a quatro vezes não se esquecendo de colocar caldo de limão na água.

Depois de ferventado deixe secar no escorredor.

Junte a costelinha que já esta cozida, coloque um pouco de água, os temperos e deixe ferver.

Costelinha com canjiquinha

Ingredientes:

- 250g de canjiquinha
- 1kg de costelinha de porco
- 3 colheres se sopa de óleo
- 6 dentes de alho amassados
- 1 cebola média ralada
- Sal a gosto
- 1 litro de água
- Óleo o suficiente para a fritura da costelinha

Modo de fazer:

Tempere de véspera as costelinhas de porco, utilizando o tempero de seu gosto. Lave a canjiquinha e deixe-a em um escorredor para tirar o excesso de água, reserve.

Frite as costelinhas em óleo bem quente, escorra o excesso de óleo e reserve.

Em uma panela coloque as 3 colheres de sopa de óleo e doure o alho.

Misture a cebola ralada e deixe dourar levemente.

Coloque a canjinha e refogue-a, por 5 ou 10 minutos, sempre mexendo.

Despeje 1 litro de água fervendo, acrescente sal a gosto, cuidado para não salgar.

Deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo.

Coloque a costelinha frita uma a uma na canjiquinha e mantenha o fogo baixo para que a canjiquinha continue cozinhando, sempre em fogo baixo.

O tempo de cozimento varia, conforme a água seca verifique se a canjiquinha está macia, caso seja necessário acrescente mais um pouco de água fervendo.

A canjiquinha estará pronta quando estiver no ponto de arroz.

Ou seja, deve secar a água e de fácil mastigação.

Paçoca de pilão

Ingredientes:

- 1 kg de capa de costela
- 1 kg de farinha de mandioca torrada
- 500 g de torresmo de barriga
- Sal a gosto
- 100 g de cebola em cubos
- 20 g de alho
- Pimenta cumarim in natura
- Óleo pra fritar

Modo de fazer:

Refogue na panela de pressão o alho, cebola e capa de costela em cubos até que fique macia. Retire a carne do caldo e frite em imersão no óleo, retire de deixe secar em papel toalha. No pilão, soque a carne, farinha e o torresmo, temperando com sal e pimenta.

Feijão tropeiro

Ingredientes:

- 150 g de bacon picadinho
- 250 g de linguiça calabresa picadinha
- 1 xícara (café) de azeite
- 2 cebolas picadinhas
- 6 dentes de alho amassados
- 500 g de feijão cozido e escorrido
- 1 cubo de caldo de bacon
- 4 ovos fritos inteiros e picadinhos
- Cheiro-verde a gosto
- 1 e 1/2 colher de farinha de mandioca crua
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

Coloque o azeite em uma panela e frite o bacon e a linguiça separadamente, depois reserve.

Na mesma panela, frite a cebola e o alho, junte o feijão escorrido e o caldo de bacon.

Junte novamente o bacon e a linguiça, acrescente a farinha de mandioca e os ovos fritos picadinhos.

Acrescente bastante cheiro-verde.

Acerte o sal e a pimenta e está pronto para servir.

Caldo de mandioca

Ingredientes:

- 1000g de Mandioca Cozida
- 500g de Costela Bovina
- 300g de Linguiça de Porco
- 100g de Bacon Picado
- 80g de Colorau
- 50g de Alho em Pasta
- 150g de Óleo
- Cebolinha 2 molhos
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Em uma panela de pressão coloque o óleo, refogue o alho e a carne. Depois que a carne estiver frita acrescente água até cobrir a carne e deixe cozinhar por aproximadamente 45 minutos.

Retire a carne da panela e desfie a mesma. Reserve.

Coloque a mandioca para cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

Retire a mandioca da panela com o caldo e bata no liquidificador. Reserve.

Em outra panela frite o bacon. Quando o bacon estiver frito retire-o da panela. Reserve.

Na gordura do bacon refogue o alho.

Quando o alho estiver dourado acrescente o colorau e a carne desfiada misturando-os no alho. Depois acrescente a mandioca batida no liquidificador.

Coloque o bacon, a linguiça e o caldo da carne cozida na mandioca. Deixe ferver por 10 minutos mexendo para não grudar no fundo

Apure o gosto com sal. Sirva o caldo em tigelas, ou canecas decorando com torresmo, cebolinha e salsinha a gosto.

Frango com Quiabo

Ingredientes:

- 1 quilo de quiabo
- 1 frango inteiro, cortado em pedaços
- 5 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande bem pitadinha
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sobremesa) de colorau
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de fazer:

Tempere o frango com o alho amassados, sal, pimenta e colorau.

Se desejar, acrescente uma colher (sopa) de vinagre.

Deixe marinar na geladeira por aproximadamente, 30 minutos.

Preparando o quiabo:

Lave o quiabo e seque com um pano, deixando-o bem sequinho.

Pique em rodelinhas finas.

Em uma panela, aqueça uma xícara de óleo.

Acrescente o quiabo picado e deixe refogar até que não tenha mais nenhuma baba. Tenha paciência, porque a baba sai! Este processo leva cerca de 20 minutos.

Mexa de vez em quando, com cuidado para o quiabo não desmanchar.

Quando estiver sem baba, desligue o fogo, espere amornar e coe, para retirar o óleo.

Reserve somente o quiabo.

Preparando o frango:

Em uma panela, aqueça duas colheres (sopa) de óleo e doure muito bem a cebola, como se estivesse queimando (isso fará com que solte um corante natural no frango).

Junte o frango e deixe -o fritar muito bem.

Quando estiver bastante dourado, junte três xícaras de água fervente, ou um tanto que quase cubra o frango.

Corrija o sal, se necessário, e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semi-tampada por mais ou menos 20 minutos, ou até que o frango esteja bem macio.

Junte o quiabo reservado e deixe apurar até que fique encorpado.

Se estiver com muito caldo, aumente o fogo e deixe secar um pouco mais.

Por último, junte o cheiro-verde.

Sirva com arroz e feijão fresquinhos e angu (ou polenta sem molho).

Pastel de angu

Ingredientes:

- 1 l de água
- 1/2 kg de fubá de milho moído em moinho d'água (peneirado)
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sal
- 1 ovo
- 1 pitada de bicarbonato
- 1/2 copo (americano) de polvilho azedo (peneirado)
- Recheio a gosto (carne moída, frango, queijo, bacalhau e umbigo de banana)

Modo de fazer:

Coloque para ferver em uma panela, a água, o sal, e o óleo.

Assim que estiver fervendo (borbulhando) coloque o bicarbonato e em seguida vá acrescentando fubá e vá mexendo rapidamente com uma colher de pau para não embolar. Deixe cozinhar um pouco.

Depois tire do fogo e vire em uma mesa (pedra), acrescente á massa o polvilho e o ovo. Sove a massa ainda quente, até ficar consistente.

Enrole a massa em um pano de prato úmido e vá fazendo os pastéis.

Fritar em óleo bem quente e não mexer até que comece a dourar.

Dicas: para não queimar as mãos enquanto estiver sovando a massa, use saquinhos de plástico nas mãos. Os pastéis deverão ser feitos a mão, a massa não deverá ser aberta com rolo ou máquina.

A quantidade de óleo na panela deverá ser suficiente para cobrir os pastéis para fritá-los.

Observe que o pastel é todo feito a mão, não há nenhum equipamento para abrir a massa. Rechear e fechar, apenas carinho e habilidade.

Dispense um pouco de massa de angu suficiente para um pastel, com o polegar vá abrindo o centro da massa formando o local para receber o recheio. Coloque o recheio de sua preferência.

Unte os dedos com óleo e feche o pastel. Passe óleo na borda e com o polegar vá virando as beiradas para não abrir durante a fritura

Agora o pastel está pronto para ser frito e degustado.

Bom apetite.

PATROCÍNIO
REALIZAÇÃO
CULTURA
ArcelorMittal
FAVELA É ISSO AÍ
SECRETARIA ESPECIAL DA CULTURA
MINISTÉRIO DO TURISMO
PÁTRIA AMADA BRASIL
GOVERNO FEDERAL