



COZINHA PAÍS A PAÍS

# 8 Brasil

*Uma viagem excitante por cozinhas e produtos únicos*

O Brasil é quase um continente de surpresas gastronômicas. A feijoada e o churrasco hoje fazem parte do patrimônio nacional. Nossa culinária é alegre, um painel de combinações surpreendentes e sabores particulares, aliados à influências de outros povos "tropicalizadas" ao nosso jeito.

Manga, maracujá, caju, carambola, tamarindo, diversas laranjas, inúmeras bananas, frutas quase todas trazidas ao Brasil por seus colonizadores, hoje se confundem com as nativas açai, pupunha, pequi e o cupuaçu, em sinfonia afinada e inebriante.

O encontro das frutas com a genuína cachaça origina outra das mais incríveis curiosidades que o Brasil nos reserva: as batidas. A rainha de todas, a caipirinha, hoje é *drink* de referência internacional, sempre lembrado em cardápios por todo o mundo.

Os 7.500 quilômetros de litoral, inúmeros rios e lagoas são motivo de orgulho e propiciam receitas inumeráveis. Moquecas, peixes assados, bobó de camarão e tantas mais. Quindins, bolo de aipim, pudim de leite, quantas deliciosas lembranças nos trazem. Neste volume, vamos encontrar exemplos que percorrem nossas mentes, regiões e condições.

ISBN 85-16-05201-X



COZINHA PAÍS A PAÍS Brasil FOLHA DE SÃO PAULO



COZINHA PAÍS A PAÍS

# Brasil



Dois-Dois

FOLHA DE SÃO PAULO

# As cozinhas do Brasil



## As cozinhas do Brasil

O Brasil reúne, em suas terras férteis e de clima variado, um leque diverso de surpresas gastronômicas difíceis de serem superadas. Na culinária brasileira, encontramos alegria, combinações surpreendentes e sabores particulares aliados a pratos com influências de outros povos e continentes. Vejam, por exemplo, uma das preparações genuinamente brasileira, saborosa e curiosa, além de ser coadjuvante de inúmeros pratos regionais: a farofa. Combinando-se admiravelmente com enorme gama de ingredientes, a farinha de mandioca talvez seja uma das mais representativas heranças deixadas pelos povos indígenas que habitavam estas terras mesmo antes de receberem o nome Brasil. A farofa simples, com ovos, com bananas, misturada com feijão, colorida pelo dendê, perfumada pelo coentro e a salsa. Molhadinha com manteiga ou misturada ao toucinho ou carne-seca desfiada. Um patrimônio culinário de causar inveja, pelo fato de ser popular e aceitar inúmeras variáveis criativas.

### Um milagre natural

A flora brasileira é outra fonte inesgotável de surpresas, uma vez que as dimensões continentais do Brasil abrigam o exotismo de ervas, frutos e legumes de diversidade inimaginável



para outros povos. São 8,5 milhões de quilômetros quadrados, quase 50% das terras do Cone Sul, 26 estados e um Distrito Federal, 16 quilômetros de fronteiras com todos os países da América do Sul, exceções feitas ao Chile e ao Equador.

O Brasil é o quinto país do mundo em superfície e, ao longo de seu território, oferece um panorama de extraordinária diversidade, estendendo-se da Floresta Amazônica ao Pampa, região que divide com o Uruguai e a Argentina. Nestas terras, uma realidade surpreendente e particular, porque abriga nada mais que a imensa flora brasileira, traduzida em espécies absolutamente únicas, com nomes exóticos, formas curiosas, sabores e aromas extasiantes.

Manga, maracujá (a fruta da paixão), caju, carambola, tamarindo, laranjas diversas, bananas variadas, quase todas cultivadas no Brasil por seus colonizadores, mas que hoje se confundem com as frutas nativas como o açaí, a pupunha, o pequi e o cupuaçu em sinfonia afinada e inebriante.

De um pequeno fruto amazônico (guaraná) produz-se a hoje mundialmente conhecida bebida do mesmo nome, muito apreciada pelo fato de concentrar grande teor de cafeína e outras substâncias energéticas.

Para aqueles que adoram frutas e sucos, o Brasil seria *Meca*, o santuário maior dessas refrescantes iguarias. A variedade de frutos no Brasil é inigualável e importante fonte de vitamina C – a acerola e a laranja são exemplos de destaque numa enorme lista. O abacaxi brasileiro, pecaminosamente doce, é considerado um dos melhores do mundo e mesmo o *adaptado* morango, hoje muito popular, apresenta-se com qualidade internacional. O mamão papaia, os melões com concentrada produção no semi-árido, são itens sempre presentes na pauta de frutas exportadas.

A lista de manjares da natureza é enorme. Nas saladas, ou saboreado isoladamente, o palmito é iguaria apreciada por todos nós e surpreendente para todos os estrangeiros que nos visitam, já que, fresco, dificilmente é encontrado em outros continentes.

O encontro das frutas com a brasileiríssima cachaça origina outra das mais incríveis curiosidades do enorme leque de surpresas ao paladar que o Brasil nos reserva. As batidas de frutas, bem geladas, coloridas e de beleza atraente, são muito apreciadas por todos nós e inesquecíveis

veis para os turistas. Mas as batidas têm uma rainha: a caipirinha. Hoje, ela é um ícone brasileiro, referência internacional e sempre lembrada em cardápios por todo o mundo.

### Um mundo desconhecido

A culinária brasileira, podemos dizer, abre as portas para um mundo ilimitado de criações, em que sabores e aromas se cruzam em todo tipo de pratos, resultando na elaboração de sobremesas, risotos, ensopados de carne ou moquecas de peixe. A variedade de criações que permite a abundante oferta de iguarias seduz renomados *chefs* que por aqui aportam, despertando-lhes paixões motivadas pelas releituras de pratos internacionalmente consagrados que acabam “tropicalizados” à moda do Brasil.

São preparações em que a polpa do tamarindo, o pequi, o cupuaçu, as castanhas-de-caju e castanhas-do-pará assadas se combinam com desenvoltura e saborosa harmonia. Outras em que o cará, a mandioquinha, o fubá surpreendem em apresentações modernas e elegantes.

Mas um país abençoado com quase 7.500 quilômetros de litoral e inúmeros rios e lagoas pode se orgulhar de muito mais: camarões de muitos tipos, lagostas, cavaquinhas, lagostins. A história continua com os caranguejos de mar e dos mangues e os saborosos siris. Os mariscos e ostras, que hoje também são criados de maneira exemplar, aproveitando o enorme potencial de nutrientes das baías e enseadas brasileiras.

A culinária regional litorânea reserva inúmeros pratos que deliciam e trazem recordações a quem os saboreia. Têm presença marcante peixes como a cavala, a tainha, o peixe-espada, o namorado, a garoupa e tantos outros.

Quando se fala de peixes no Brasil, é importante lembrar os inúmeros e apreciados exemplares dos rios. Estima-se que, só na Amazônia, existam mais de 2.000 espécies diferentes, notadamente o pirarucu, o tambaqui e o surubim. Do tambaqui é importante dizer que de sua carne emana o sabor e o aroma das frutas de que se alimenta.

Igual destaque merecem os rios do Centro-Oeste, com suas espécies características como o curimatá, o dourado, o pacu, maravilhosos quando assados envoltos em folha de bananeira, com sal grosso e servidos com molho de pimentões, tomates, cebolas e pimentas-de-cheiro, é claro.

As moquecas são, talvez, os pratos mais representativos da cozinha à beira do mar. Do Espírito Santo, a famosa “moqueca capixaba”, feita na panela de barro e sempre acompanhada de farofa, a moqueca de siri-mole, da Bahia, a moqueca de tainhas, de Santa Catarina e tantas outras por onde o mar toca carinhosamente as costas brasileiras.

### Tantas cozinhas numa só

Para especialistas internacionais, são tantos os detalhes que permitem intuir a magnitude da culinária brasileira que chegam a dizer que ela supera tudo que conhecem até agora. Uma cozinha diferente, nascida do encontro de produtos e novos sabores, resultando surpreendente para o paladar ocidental.

Desde a chegada dos portugueses, esta terra vive uma permanente influência de culturas. Iniciando-se na recíproca assimilação entre índios e colonizadores portugueses, logo recebeu a enorme contribuição dos irmãos africanos, privados da liberdade, mas livres e fiéis à prática de seus hábitos alimentares, crenças e outras manifestações culturais, que contribuíram significativamente para a miscigenação do povo brasileiro. Nos séculos XIX e XX, chegam os imigrantes europeus e orientais. E, de repente, a polenta, o macarrão, as frituras, os embutidos, novas frutas e legumes se fizeram brasileiros. Trazemos neste volume uma receita do “Cuscuz paulista”, um delicioso exemplo deste encontro de culturas.

Dizem que, no Brasil, também se criou o churrasco. Pode não ser verdade, mas nenhum outro país reúne um número tão grande de churrasarias e de churrasqueiras domésticas. O espetáculo do “rodízio de carnes” só é visto nesta terra. De tão curioso e impressionante, o modelo de restaurantes com rodízio começa a ser exportado com grande sucesso.



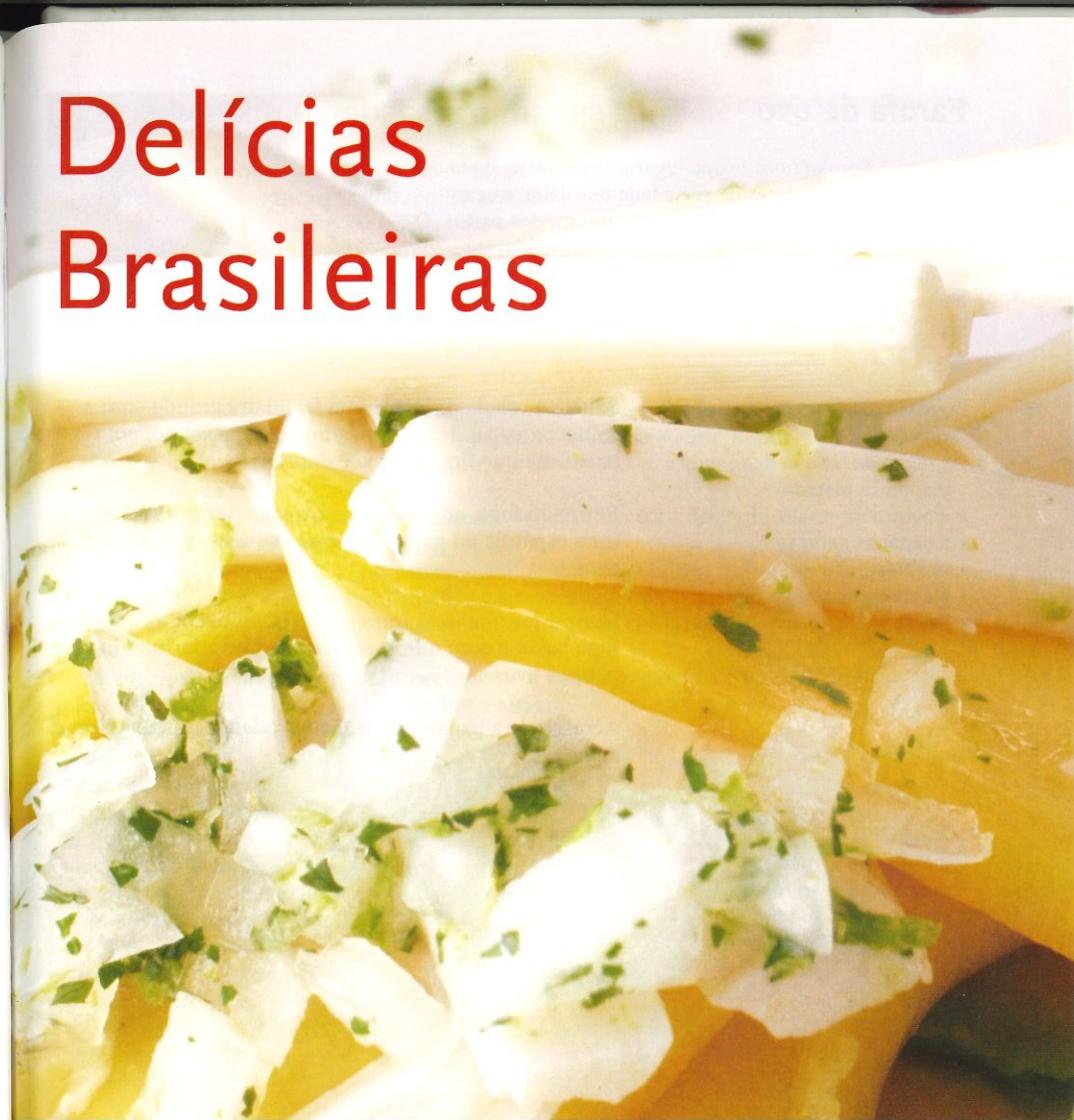
Reservamos para a feijoada o título de “Prato Nacional”. Não há nada, em todo o mundo, que gastronomicamente dela se aproxime, da riqueza e variedade dos ingredientes ao ritual de seu preparo. Acompanhada pelo arroz, outra instituição nacional – cada brasileiro consome 60 quilos em média, anualmente.

Não existiria aqui espaço suficiente para falar dos inúmeros aspectos da culinária brasileira. Seus doces, compotas de frutas, cremes, queijos regionais. As comidas em homenagem a santos ou associadas a datas comemorativas. Convidamos você a saborear, ao longo deste exemplar da Coleção Cozinha País a País, algumas receitas desta maravilhosa culinária brasileira. Aproveitem!

Ignacio Medina



# Delícias Brasileiras



## Farofa de ovo

A farinha de mandioca ocupa lugar primordial na dieta dos setores mais populares da sociedade brasileira, e se tornou acompanhamento indispensável em muitos pratos. O habitual é preparar a farinha de mandioca na frigideira, tostado-a com um pouco de sal e em um pouco de gordura; nesta proposta, o sabor enriquece-se ainda mais, embora seja preciso trabalhar mais a farinha.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 xícara de farinha de mandioca tostada
- 4 ovos
- 2 bananas nanicas
- 1 cebola
- Manteiga ou óleo
- Sal

- 1 Salteie a cebola picada numa frigideira grande com 4 colheres (sopa) de manteiga ou óleo, mexendo, em fogo baixo, até que fique macia e dourada.
- 2 Retire do fogo, acrescente os ovos, tempere e mexa com uma espátula ou garfo, como se estivesse preparando ovos mexidos.
- 3 Junte a farinha, e vá mexendo com cuidado. Volte ao fogo baixo e continue mexendo até que a farinha incorpore os ovos.
- 4 Acrescente a banana cortada em rodelas, misture bem e sirva.

**dificuldade** média  
**preparação** 50 minutos  
**valor calórico** médio  
**custo** econômico

## Salada de palmito, abacate e manga

O palmito é o gomo terminal do caule de certas palmeiras; suas partes tenras são comidas cruas, em saladas, enquanto as mais consistentes devem ser cozidas. A manga e o abacate contribuem, nesta salada, com frescor, delicadeza e leve acidez.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 mangas
- 300 g de palmito
- 2 abacates pequenos maduros
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho
- 1 colher (sopa) de casca de limão ralada
- 1 limão
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- Azeite extravirgem
- Pimenta-do-reino e sal

**dificuldade** baixa  
**preparação** 20 minutos  
**valor calórico** médio  
**custo** econômico

- 1 Descasque as mangas e corte-as em fatias, desprezando o caroço. Ponha numa saladeira. Repita a operação com o abacate e misture-o com a manga.
- 2 Acrescente os palmitos cortados em juliana média.
- 3 Misture a cebolinha, o coentro, o vinagre, o sumo do limão, a casca ralada e azeite a gosto. Tempere com a pimenta recém-moída e sal. Bata até dar liga.
- 4 Condimente a salada, regando-a com o vinagrete. Misture e sirva.

## Salada de frutos do mar

A abundância de pescados nas águas costeiras brasileiras traduziu-se, nos últimos anos, em propostas culinárias de grande criatividade. Entre elas, surge esta salada de frutos do mar, que podemos preparar de forma tão simples como quisermos ou tão sofisticada como pudermos. Será preciso acrescentar polvo cozido, um peixe cortado em tirinhas, e temperado no suco de limões, vários tipos de alface e alguns legumes.



16

### ingredientes (para 6 pessoas)

- 500 g de camarões
- 250 g de lulas limpas
- 6 *coquilles* (vieiras)
- 2 maços de alface
- 1/2 pimentão verde
- 2 tomates maduros
- 1 cebola média
- 1/2 talo de aipo
- 2 limões
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho
- Azeite extravirgem
- Pimenta-do-reino
- Sal

- 1 Ferva, numa panela, 2 litros de água com um punhado de sal. Introduza os camarões, até recuperar a fervura; se forem muito grandes, deixe mais um tempinho. Retire, escorra, descasque-os e reserve.
- 2 Limpe as *coquilles*, separe o tronco da parte alaranjada, corte-as ao meio e salteie todas as peças numa frigideira com 2 colheres (sopa) de azeite, até ficarem douradas. Reserve.
- 3 Salteie as lulas cortadas em anéis finos, em fogo médio, mexendo até que fiquem douradas e tenras. Misture com as *coquilles* e os camarões.
- 4 Pique a cebola, o pimentão verde, o aipo e os tomates, misture-os numa vasilha e tempere com o sumo dos limões, o coentro, o azeite, vinagre e sal.
- 5 Rasgue grosseiramente as folhas de alface, coloque-as sobre os frutos do mar, regue com o vinagre e sirva.

## Acarajé

Um prato de raízes africanas que fez fama na cozinha baiana, a que certamente chegou pelas mãos dos escravos. O preparo não pode ser mais simples: feijão fradinho cru, reduzido a um purê grosso, condimentado com alho e cebola e frito em azeite de dendê. O azeite de dendê é o traço marcante da identidade da cozinha tradicional da Bahia.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 300 g de feijão fradinho
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 copo de água
- 100 ml de azeite de dendê
- Óleo para fritar
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 No liquidificador, bata o feijão, 1 cebola, o alho e o sal em meio copo de água, até obter uma pasta uniforme.
- 2 Coloque a massa num recipiente e bata manualmente até que fique mais leve e abra bolhas. Tempere com a pimenta-do-reino.
- 3 Numa frigideira funda e grande, junte o óleo misturado ao azeite de dendê e a cebola inteira restante e deixe ficar bem quente.
- 4 Faça os acarajés usando duas colheres para formar os bolinhos. Vá colocando colheradas da massa, bem separadas umas das outras. Deixe fritar até que um dos lados fique dourado. Vire-o e deixe dourar também.
- 5 Retire, escorra sobre papel absorvente, corte e recheie.

17

<b>dificuldade</b>	baixa
<b>preparação</b>	25 minutos
<b>valor calórico</b>	alto
<b>custo</b>	econômico

**Vatapá e molho de camarão.** O acarajé é recheado com vatapá e camarão seco. A pimenta é colocada de acordo com o gosto e a preparação ainda pode levar um molho de cebola, tomate e pimentão picados em vinagrete.

**dificuldade** média **preparação** 50 minutos **valor calórico** médio **custo** elevado

## Canja

A origem do prato não é mais que a típica sopa de caldo de galinha e arroz que se costumava comer, à hora do jantar, em muitas casas brasileiras. A substituição da galinha por frango, utilizando sua carne bem picada para “engordar” o prato, faz o resto. De modo idêntico ao que acontece em Portugal, há quem acrescente os miúdos do frango à sopa.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 600 g de carne de frango
- 200 g de arroz
- 1 cebola
- 4 tomates
- 3 cenouras
- 1 talo de aipo
- 4 ramos de salsa
- 2 l de água
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Prepare um caldo com o frango, a cebola, o tomate, as cenouras, o aipo, a salsa – tudo cortado em pedaços – em 2 litros de água. Deixe ferver em fogo alto e retire a espuma. Baixe o fogo, tampe e deixe cozinhando durante 1 hora.
- 2 Tire o frango, desosse e desfie a carne. Reserve. Coe o caldo, passe para outra panela e retire a gordura.
- 3 Ferva o caldo, junte o frango e acrescente o arroz assim que levantar fervura. Tempere, baixe o fogo e cozinhe durante 20 minutos. Corrija o sal e a pimenta antes de dar a última fervura e sirva.

**dificuldade** baixa  
**preparação** 1 hora e 30  
**valor calórico** médio  
**custo** econômico

## Sopa de milho e palmito

Pode ser que o fato se deva à notável popularidade da mandioca, mas a verdade é que o milho, em suas várias formas de consumo, ocupa um lugar secundário na cozinha brasileira, muito abaixo da importância que desempenha noutras cozinhas da América e da Europa. Mesmo assim, este cereal mantém sua presença em algumas culinárias regionais, como a nordestina, por exemplo.



### ingredientes (para 6 pessoas)

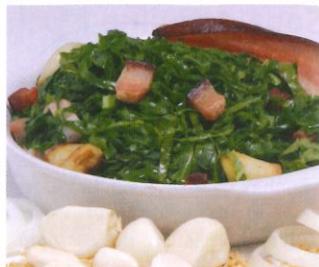
- 250 g de palmito
- 2 espigas de milho
- 4 gemas
- 1 1/2 l de caldo de frango
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 pitada de noz-moscada
- Sal

- 1 Ferva o caldo de frango. Acrescente o milho debulhado e o sal. Diminua o fogo, tampe e deixe cozinhar durante 15 minutos (ou até o milho ficar tenro). Retire do fogo.
- 2 Desmanche as gemas em meio copo de água fria e acrescente a farinha de mandioca. Dissolva e acrescente à panela, pouco a pouco, sem deixar de mexer.
- 3 Leve de novo para ferver, em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até que engrosse. Acrescente o palmito cortado em rodela finas, a salsa picada e a noz-moscada. Cozinhe durante 2 minutos. Corrija o sal e sirva.

**dificuldade** média  
**preparação** 35 minutos  
**valor calórico** médio  
**custo** econômico

## Couve à mineira

A cozinha mineira caracteriza-se pela presença constante de carnes e de outros produtos do porco nos seus pratos. Um dos exemplos mais deliciosos e marcantes destes hábitos é a couve refogada, bem cortadinha ou picada à mão, na gordura de porco.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 4 maços de couve
- 4 dentes de alho
- 250 g de toucinho
- Sal

- 1 Derreta metade do toucinho, em fogo médio, numa frigideira larga.
- 2 Salteie os alhos, descascados e picados bem miudinho, mantendo durante 3 minutos, em fogo médio, e mexendo constantemente. Tempere e baixe o fogo.
- 3 Junte um punhado de couve lavada e cortada em tiras bem fininhas. Tempere, refogue durante 5 minutos, mexendo de vez em quando. Retire e repita o procedimento até acabar com a couve.
- 4 Pique e frite o restante do toucinho e junte à couve na hora de servir.

**dificuldade** baixa  
**preparação** 30 minutos  
**valor calórico** alto  
**custo** econômico

## Arroz com camarões

O Brasil é o décimo produtor de arroz do mundo e um dos principais importadores desse produto, que é consumido diariamente (cada brasileiro consome, em média, 60 kg por ano), puro ou como acompanhamento. Existem centenas de preparações diferentes, embora a mais popular seja o brasileiríssimo arroz com feijão.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 800 g de camarões
- 500 g de arroz
- 2 tomates maduros
- 1 cebola
- 1 colher (sopa) de banha de porco ou óleo
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- Sal

- 1 Descasque os camarões, tire as cabeças e as cascas, coloque-as numa panela com 2 litros de água, deixando cozinhar durante uma hora. Coe o caldo e passe para uma outra panela.
- 2 Salteie a cebola picada numa panela grande, em fogo baixo, com uma colher de banha de porco derretida ou de óleo. Mexa até que doure (cerca de 5 minutos). Acrescente os tomates descascados, sem sementes e picados, o coentro, uma xícara do caldo das cascas do camarão, sal. Tampe e deixe cozinhando durante 15 minutos, em fogo baixo.
- 3 Junte o arroz, refogue durante 1 minuto e acrescente duas medidas do caldo das cascas para cada medida de arroz. Tempere, deixe ferver, tampe a panela, diminua o fogo ao mínimo e cozinhe cerca de 15 minutos.
- 4 Acrescente os camarões e mexa para misturá-los ao arroz. Cozinhe por mais 4 minutos. Sirva de imediato.

**dificuldade** média  
**preparação** 1 hora e 45  
**valor calórico** médio  
**custo** médio

**Caldo de peixe.** Preparamos um caldo com as cabeças e as cascas dos camarões, mas se tivermos um bom caldo de peixe, também obteremos um bom resultado.

## Arroz de carreteiro

Originalmente, a refeição dos peões gaúchos que levavam as tropas de gado pelo interior do Brasil. A combinação de charque – carne salgada e seca e, portanto, não-perecível – e arroz – muito abundante na região – constituíram a base dessa refeição tradicional.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 500 g de charque
- 400 g de arroz
- 3 tomates
- 2 cebolas
- 1 pimentão verde
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal

- 1 Corte o charque em tiras ou desfie-o, cuidadosamente. Coloque-o de molho em bastante água fria, na noite anterior. Enxágüe, escorra e seque com um pano.
- 2 Salteie a carne, em fogo alto, numa panela grande com três colheres (sopa) de óleo, mexendo sempre até que fique dourada. Diminua o fogo, acrescente o pimentão, sem sementes e picado, as cebolas e os dentes de alho, picados bem miudinho. Refogue, sem deixar de mexer, até que também fiquem dourados. Adicione os tomates, sem pele, sem sementes e picados, e refogue, durante 10 minutos, em fogo baixo.
- 3 Junte o arroz, salteie durante 2 minutos e adicione 2 medidas de água fervente para cada medida de arroz. Tempere, quando ferver, diminua o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 16 minutos.

- 4 Retire do fogo, polvilhe com a salsa picada e sirva, imediatamente, na própria panela.

<b>dificuldade</b>	média
<b>preparação</b>	40 minutos
<b>valor calórico</b>	médio
<b>custo</b>	econômico

**Seca e salgada.** O charque não é muito freqüente em algumas zonas do país. A alternativa é utilizar carne salgada (conhecida como carne-de-sol), que é colocada de molho por uma noite.

## Cuscuz paulista

Na realidade, esta receita está muito longe de ser um cuscuz, pelo menos como este é concebido no Norte da África. O que se utiliza é uma forma de bolo que vai sendo preenchida com o cuscuz resultante da mistura de farinha de milho grossa, farinha de mandioca, caldo de camarão ou de galinha, e um refogado tradicional.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 120 g de farinha de milho
- 40 g de farinha de mandioca
- 100 g de molho de tomate
- pimentão verde em cubos
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 150 g de camarão miúdo limpo
- 250 ml de caldo de camarão
- 20 g de ervilhas congeladas
- 20 g de azeitona verde picada
- 1 colher (café) de colorau
- 1 folha de louro
- Salsa e cebolinha picadas
- Sal e pimenta-do-reino

### para decoração

- 3 camarões médios
- 100 g de palmito em fatias
- 50 g de ervilha
- 2 ovos cozidos em fatias

- 1 Passe a farinha de milho em uma peneira grossa, esfaleando os flocos com as mãos e forçando sua passagem. Acrescente a farinha de mandioca e peneire também.
- 2 Numa panela grande, junte o azeite e refogue a cebola. Junte o alho e deixe dourar. Acrescente os pimentões, o colorau, o palmito, o molho de tomate, os camarões, o caldo e as ervilhas. Deixe ferver por 5 minutos.
- 3 Adicione as azeitonas, a salsa, a cebolinha e tempere com sal e pimenta. Vá mexendo e acrescentando as farinhas.
- 4 Unte com azeite a forma de bolo, decore o fundo e a borda externa com os palmitos e os ovos, em fatias, as ervilhas e os camarões, prendendo com coleradas do cuscuz.
- 5 Com cuidado, distribua o restante da massa do cuscuz na forma, de modo que não desmanche a decoração. Quando terminar, aperte suavemente com as costas de uma colher. Deixe descansando por 5 minutos. Desenforme e sirva em fatias.

**dificuldade** média **preparação** 1 hora

**valor calórico** médio **custo** médio

## Feijoada

Os apaixonados pelos fetiches culinários têm a sua celebração maior nestas duas páginas, porque a feijoada é, sem qualquer dúvida, o “prato nacional” do Brasil. Trata-se de uma receita de raízes humildes, que gira em torno de um prato de feijão preto ao qual são acrescentados diversas partes do porco, carnes secas, embutidos, hortaliças e especiarias, além das guarnições. O resultado correu mundo e assinala uma das preparações brasileiras de maior prestígio gastronômico.

24

### ingredientes (para 6 pessoas)

- 250 g de feijão preto
- 150 g de carne-seca
- 100 g de rabo de porco salgado
- 100 g de orelha de porco salgada
- 150 g de costela de porco salgada
- 150 g de paio
- 150 g de lingüiça fina calabresa
- 150 g de lombo de porco salgado
- 150 g de toucinho defumado em cubos
- 100 g de cebola em cubos
- 50 g de alho amassado
- 4 folhas de louro
- Pimenta-do-reino e sal a gosto
- 2 unidades de laranja pêra
- 50 ml de cachaça

- 1 Coloque de molho em água fria, durante uma noite, o feijão e as carnes salgadas, separadamente. No dia seguinte, troque a água do feijão e dê uma fervura nas carnes.
- 2 Num caldeirão bem largo, faça um refogado com a metade do alho, cebola, louro, pimenta-do-reino, óleo e o toucinho. Adicione as carnes dessalgadas e desengorçadas e refogue bem.
- 3 Depois de refogadas, adicione a cachaça para desprender os resíduos do fundo da panela. Espere evaporar o álcool por completo.
- 4 Coloque o feijão com a segunda água do molho, 50 ml de suco de laranja e deixe ferver.
- 5 Abaix o fogo, tampe a panela e cozinhe. Durante o cozimento, mexa de vez em quando para as carnes não grudarem no fundo e, se for preciso, acrescente mais água.
- 6 Vá retirando as carnes, à medida que forem ficando macias e reserve-as em uma travessa. Deixe o feijão cozinhar até que fique tenro.



25

- 7 Quando o feijão estiver macio, faça, numa frigideira, um refogado com o restante do alho, do toucinho, da cebola, da pimenta-do-reino e do óleo. Junte a esse refogado uma concha de grãos de feijão. Amasse esses grãos com as costas da concha e refogue bem.
- 8 Incorpore esse refogado ao caldeirão de feijão. Verifique o tempero e corrija, se for necessário.
- 9 Caso o caldo esteja muito líquido, aumente o fogo e cozinhe com o caldeirão destampado. Caso queira engrossá-lo, amasse o feijão com as costas de uma concha ou com um socador.
- 10 Passe o feijão para uma tigela, distribua as porções de carne em travessas, corte a laranja em pedaços e sirva.

<b>dificuldade</b>	média
<b>preparação</b>	2 horas e 30
<b>valor calórico</b>	alto
<b>custo</b>	médio

**Todas as carnes do porco.** A lista de carnes que podem ser incorporadas à feijoada é quase ilimitada, embora as preferências se concentrem em torno das carnes do porco, especialmente as salgadas (orelha, rabo, pés, costelas, entre outras possibilidades).

## Tutu à mineira

Um prato popular como poucos, cuja versão mais simples aproveita o caldo de um prato de feijão preto, tornando-o mais espesso com farinha de mandioca, e acrescenta-lhe alho e pimenta como temperos. Existem versões mais ou menos elaboradas, que utilizam feijão já cozido e carnes restantes de uma feijoada, conforme a que apresentamos. Ficamos com a versão mais popular, preparada com feijão e o restante do caldo de uma feijoada.



26

### ingredientes (para 6 pessoas)

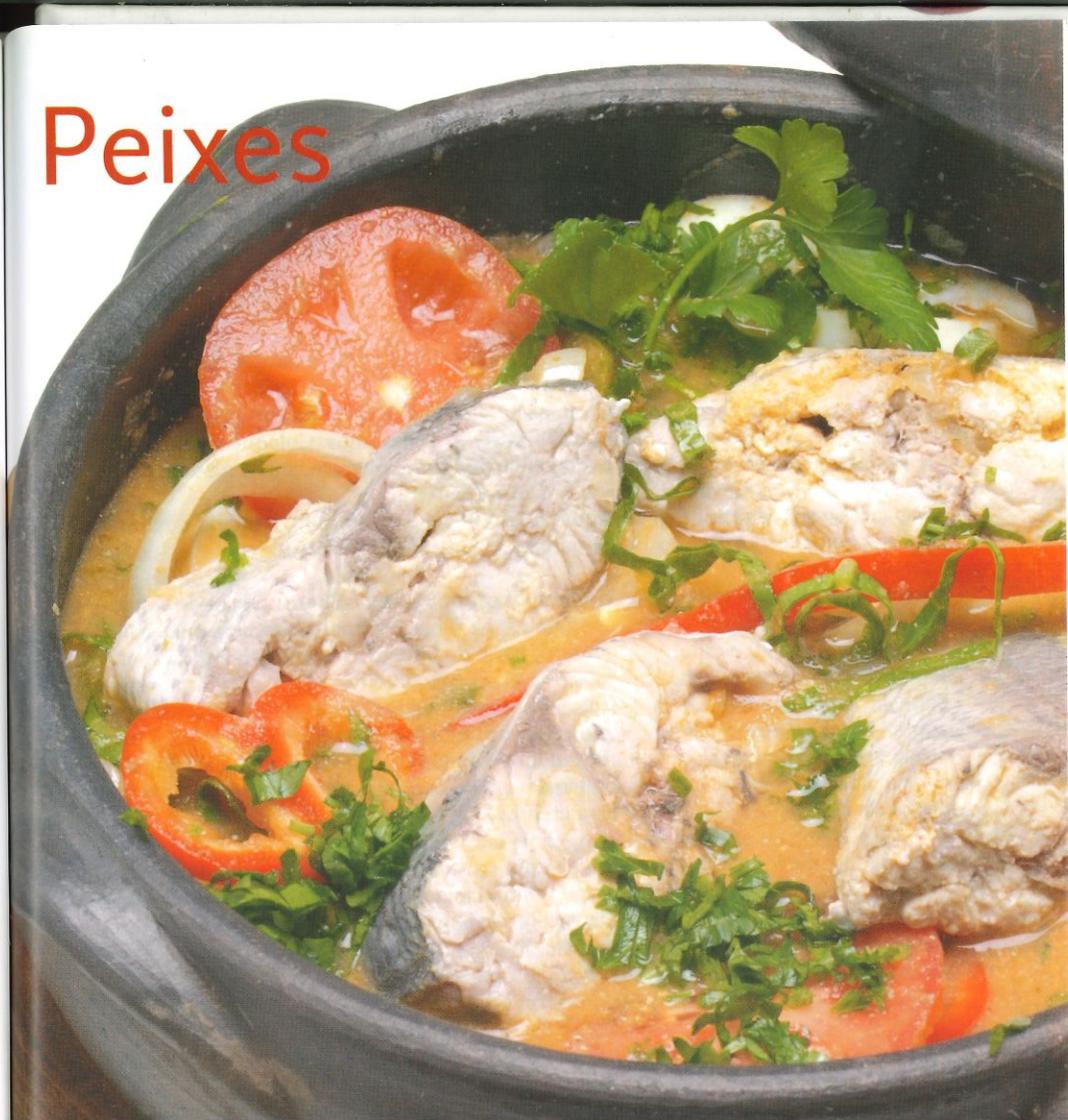
- 1 1/2 l de caldo de feijão preto
- 3 conchas de grãos de feijão cozidos
- 2 a 4 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de sal de alho
- Pimenta moída
- Sal

- 1 Ao preparar um prato de feijão preto, separe o caldo que sobrar, colocando-o à parte e conservando-o para utilizá-lo num tutu à mineira.
- 2 Dissolva a farinha de mandioca num pouco de água fria. Acrescente à panela que contém o caldo de feijão e leve para ferver, em fogo baixo, sem deixar de mexer, até que comece a engrossar.
- 3 Acrescente o feijão, o sal de alho e a pimenta. Corrija o sal e deixe cozinhar por pelo menos 5 minutos, mexendo de vez em quando para evitar que os grãos grudem no fundo da panela. Sirva quente.

<b>dificuldade</b>	baixa
<b>preparação</b>	20 minutos
<b>valor calórico</b>	médio
<b>custo</b>	econômico

**Uma questão de calorias.** O nível de calorias do prato depende da origem do caldo e do feijão utilizado. Se for proveniente de uma feijoada tradicional, obteremos um prato hipercalórico. Se, pelo contrário, usarmos feijão simplesmente cozido, o prato terá baixo teor calórico.

## Peixes



## Caruru

Outro prato de origem africana, incorporado à culinária da Bahia, que se baseia na abundância de camarões de todos os tipos encontrados nas águas costeiras desta parte do Atlântico, combinados ao quiabo, trazido ao Brasil também pelos escravos vindos da África.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1/2 kg de camarão seco
- 1/2 kg de quiabo
- 3 colheres (sopa) azeite de dendê
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 cebola média picada
- 2 tomates, sem sementes, picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 malagueta, sem sementes, picada
- Salsa e coentro picados
- 200 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- Sal a gosto

**dificuldade** média  
**preparação** 1 hora e 30  
**valor calórico** médio  
**custo** elevado

- 1 Corte os quiabos, no sentido do comprimento e, em seguida, corte-os miudinhos. Coloque-os em uma tigela com o suco do limão, misture bem e reserve.
- 2 Aqueça o azeite de dendê em fogo médio e refogue os camarões. Tire do fogo e reserve.
- 3 No liquidificador, bata 3 colheres (sopa) de camarões, os tomates, a cebola, o pimentão, a malagueta, a salsa, o coentro, parte do leite de coco e o sal.
- 4 Junte essa mistura ao refogado de camarões e acrescente os quiabos. Adicione 1 litro de água, leve ao fogo alto, mexendo. Quando ferver, junte a farinha diluída em um pouco de água e continue mexendo até obter uma mistura cremosa.
- 5 Regue com o restante do azeite, coloque em fogo muito brando, tampe e deixe cozinhar durante 30 minutos. Sirva na própria panela.

## Fritada de caranguejo

Entre o siri e o caranguejo existe uma considerável distância, mas ambos são muito apreciados. O caranguejo do mangue, além de ser considerado iguaria especial, é fácil de ser encontrado. Comprado vivo, exige muita atenção na hora de ser limpo.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 600 g de carne de caranguejo
- 8 ovos
- 3 tomates maduros
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 30 g de azeitonas sem caroço
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher (sopa) de coentro e cebolinha picados
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- Sal

**dificuldade** alta  
**preparação** 50 minutos  
**valor calórico** médio  
**custo** elevado

- 1 Em 2 colheres de azeite, doure 1 cebola e os dentes de alho picados miudinho, em fogo baixo, durante cerca de 5 minutos. Junte 2 tomates sem pele, sem sementes e picados, o coentro, a cebolinha e refogue durante 5 minutos. Adicione o leite de coco. Cozinhe até evaporar quase todo o líquido.
- 2 Acrescente a carne de caranguejo, misture e salteie até que fique quase seco.
- 3 Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve, acrescente as gemas, uma a uma, batendo até conseguir uma mistura homogênea. Junte a farinha, tempere e bata para dar liga. Regue o salteado de caranguejo com metade dos ovos batidos e reserve.
- 4 Unte uma frigideira com o restante do azeite, aqueça e acrescente 1/3 dos ovos batidos. Adicione rapidamente o preparado de caranguejo, espalhe e cubra com o restante dos ovos. Deixe por 3 minutos em fogo baixo, até que o fundo da omelete fique “mais rígido”. Passe para uma travessa, decore com rodela de tomate, cebola e azeitona. Gratine no forno até dourar.

## Lagosta com legumes (Pernambuco)

Uma forma diferente de preparar a lagosta, que rompe tradições. É um prato elaborado, no qual a lagosta é submetida a um duplo cozimento e temperada com um vinagrete preparado com as suas cascas e o conteúdo da cabeça. Existem versões que incluem queijo ralado ao se colocá-la no forno.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de lagostas ao natural
- 4 tomates maduros picados
- 2 cebolas picadas
- 1 pimentão verde e 1 vermelho picados
- 10 dentes de alho amassados
- 4 ramos de coentro picados
- Azeite
- Sal a gosto
- 100 g de queijo parmesão ralado

- 1 Cozinhe a lagosta em panela de pressão, por 10 minutos, em pouca água e um fio de azeite. Escorra e espere esfriar.
- 2 Separe a carne da casca e retire a veia de fel da parte superior do corpo. Tempere a carne com o alho e as ervas e deixe por 30 minutos para que pegue gosto.
- 3 Pique os tomates sem pele e sem sementes, a cebola e os pimentões, sem sementes nem nervuras. Tempere e misture numa terrina.
- 4 Arrume a lagosta em uma travessa, regue com azeite e polvilhe com o parmesão. Cubra com os demais ingredientes e leve ao forno médio por 30 minutos.

**dificuldade** média  
**preparação** 1 hora e 20  
**valor calórico** médio  
**custo** elevado

## Peixe com leite de coco

Na cozinha brasileira, o leite de coco é sempre bem-vindo. Industrializado, de ótima qualidade e de preço acessível, ou preparado a partir do próprio coco, é muito utilizado, especialmente na culinária nordestina. Neste prato, pode-se usar namorado, robalo, garoupa, pescada, tainha ou dourado.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 3 peixes de 1 kg
- 1 coco
- 1 cebola
- 3 tomates
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Limpe os peixes e escame. Separe 2 filés de cada um. Tempere com sal e pimenta e reserve durante 15 minutos.
- 2 Esvazie um coco. Triture a polpa com uma xícara de água morna. Passe por um pano e esprema, guardando o leite resultante.
- 3 Salteie a cebola picada fina, em fogo baixo, numa panela grande com óleo, mexendo até dourar. Acrescente os tomates picados, sem pele e sem sementes, o leite de coco, o coentro e o sal. Tampe e mantenha durante 10 minutos em fogo baixo.
- 4 Junte os filés de peixes, cortados ao meio, volte a tampar e cozinhe durante 4 minutos para cada lado. Sirva imediatamente.

**dificuldade** média  
**preparação** 35 minutos  
**valor calórico** médio  
**custo** médio

**No seu próprio caldo.** Este prato costuma ser servido com farofa e molho de pimenta. O mais usual é trabalhar a farinha com o caldo do próprio peixe.

## Vatapá

Prato definitivamente baiano, teve por muito tempo sua origem associada à África. O folclorista Câmara Cascudo afirmava ser o vatapá um típico prato "levado" à África pelos escravos libertos no Brasil. A presença do milho (não usado nesta receita) na preparação do vatapá tradicional, assegura a sua origem em terras brasileiras.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 3 pães franceses amanhecidos
- 50 g de camarão seco dessalgado
- 3 dentes de alho
- 600 ml de leite de coco
- 100 g de amendoim torrado sem casca
- 1 malagueta
- 1 lasca de gengibre fresco
- 100 g de castanha-de-caju
- 1 xícara (chá) de azeite de dendê
- Sal a gosto
- Farinha de trigo, se necessário

- 1 Deixe, por 2 ou 3 horas, o pão de molho em 300 ml de leite do coco.
- 2 No liquidificador, triture o amendoim, a castanha-de-caju, o gengibre, as cebolas, o alho, o camarão seco, o sal e o pão que ficou de molho.
- 3 Leve essa massa ao fogo e adicione, aos poucos, o restante do leite de coco e o azeite de dendê. Corrija o sal e deixe cozinhando por 30 minutos, mexendo sempre, até que adquira uma consistência pastosa.
- 4 Se ficar ralo, acrescente um pouco de farinha de trigo.

## Peixe na folha de bananeira

A cavala cresce longe dos rios amazônicos, mas também é um bom substituto dos peixes usados neste prato de raízes indígenas. Só na bacia do Amazonas estão registradas mais de 2000 espécies de água doce, algumas exóticas e singulares como o tambaqui, que retém o aroma e o sabor das frutas das quais se alimenta.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 cavalas de 1 1/2 kg cada (ou anchovas)
- 2 folhas de bananeira
- 2 limões
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- Sal

### para o molho picante de camarão

- 300 g de camarão seco
- 4 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- 3 colheres (sopa) de coentro picado
- 4 malaguetas
- 1/2 xícara de azeite de dendê
- Sal

- 1 Misture o sumo do limão, o sal e o coentro e tempere o peixe durante 15 minutos. Escorra e coloque cada cavala sobre uma folha de bananeira untada com um pouco de óleo.
- 2 Coloque no forno a 180°C e asse durante 20 minutos. Vire e continue assando por mais 15 minutos.
- 3 Aqueça o azeite de dendê numa frigideira e salteie, em fogo baixo, a cebola picada e o coentro, durante 5 minutos, até que fiquem macios. Junte o tomate sem pele e sem sementes, e refogue durante mais 5 minutos, antes de acrescentar os camarões secos sem cabeça, já triturados no processador, e as malaguetas, sem sementes e moídas. Misture e ferva durante mais 2 minutos. Se ficar muito espesso, acrescente um pouco de água.
- 4 Retire as cavalas do forno. Abra pela barriga, retire a cabeça e a espinha. Sirva-as sobre a folha de bananeira numa travessa, acompanhadas do molho picante de camarão.

**dificuldade** alta **preparação** 45 minutos **valor calórico** médio **custo** médio

**dificuldade** média **preparação** 55 minutos **valor calórico** médio **custo** econômico

## Bobó de camarão e farofa amarela

Aqui está um dos exemplos mais apetitosos da culinária brasileira. De influência africana, este prato recebeu contribuições também da cultura indígena. A combinação da mandioca, do perfume do dendê, do leite de coco e dos camarões resulta num prato de aspecto delicado e saborosíssimo. Acompanhe com arroz branco acrescido de coco ralado.



## Moqueca capixaba

Herança de nossos índios, esta moqueca exige sua preparação em panela de barro. O uso de outro utensílio interfere decisivamente no sabor. Acrescente bananas cozidas no próprio caldo e sirva com farofa de dendê ou arroz branco.



34

### ingredientes (para 6 pessoas)

- 800 g de mandioca cozida
- 600 ml de leite de coco
- 2 cebolas médias picadas
- 1 colher (sopa) de coentro
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 1 kg de camarões médios, limpos e sem cascas
- 100 ml de azeite de dendê
- Sal a gosto

### para a farofa

- 1 xícara (chá) de azeite de dendê
- 1 xícara (chá) de camarão seco pequeno
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- Sal a gosto

- 1 No liquidificador, triture a cebola e o coentro com um pouco de leite de coco, até que se forme um creme verde. À parte, bata a mandioca cozida com o leite de coco restante. Reserve.
- 2 Numa panela com azeite, refogue o alho, os camarões frescos e o creme verde e deixe ferver.
- 3 Acrescente a massa de mandioca, o azeite de dendê e o sal. Mexa até ferver.
- 4 Para fazer a farofa, aqueça uma panela com azeite de dendê, refogue o camarão seco, coloque o sal e desligue o fogo. Junte a farinha de mandioca e misture bem.

### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1,5 kg de postas grossas de peixe
- 2 maços de coentro
- 3 maços de cebolinha
- 4 tomates em cubos
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas em rodelas
- 1 pimenta-malagueta
- 500 ml de caldo de peixe
- 3 colheres (sopa) de urucum, sal e azeite
- Suco de 1 limão
- 1 panela de barro

<b>dificuldade</b>	média
<b>preparação</b>	50 minutos
<b>valor calórico</b>	médio
<b>custo</b>	elevado

35

- 1 Tempere o peixe com alho, sal e metade do suco do limão. Misture e amasse, no pilão, 1 maço de coentro, outro de cebolinha e meia cebola. Unte a panela com azeite, juntando a mistura.
- 2 Esfregue o peixe na mistura e arrume, cuidadosamente, no fundo da panela.
- 3 Pique o restante do coentro e da cebolinha, junte a cebola, a malagueta, o tomate e cubra as postas. Regue com azeite e a outra metade do suco do limão. Reserve por 10 minutos.
- 4 Dissolva o urucum em uma colher (sopa) de azeite aquecido e derrame sobre o peixe.
- 5 Cozinhe, por 20 a 25 minutos, em fogo alto, com a panela destampada, sem mexer.
- 6 Quando ferver, verifique o sal. Com o auxílio de um pano grosso, balance a panela para o peixe não grudar. Acrescente o restante da cebola. Retire do fogo e regue com azeite, polvilhe com a salsa e a cebolinha.

**Ao gosto de todos.** A moqueca é geralmente servida com arroz branco e pirão de peixe.

**dificuldade** média **preparação** 50 minutos **valor calórico** alto **custo** médio

## Bacalhau ao forno

A presença portuguesa nesta terra deixou uma ampla e variada herança, que inclui um grande número de receitas de bacalhau. Poderia ser dito que este é um prato “adaptado”, lembrando muitas das preparações de bacalhau no forno que, de uma forma ou de outra, marcam boa parte da culinária portuguesa dedicada ao peixe.



36

### ingredientes (para 6 pessoas)

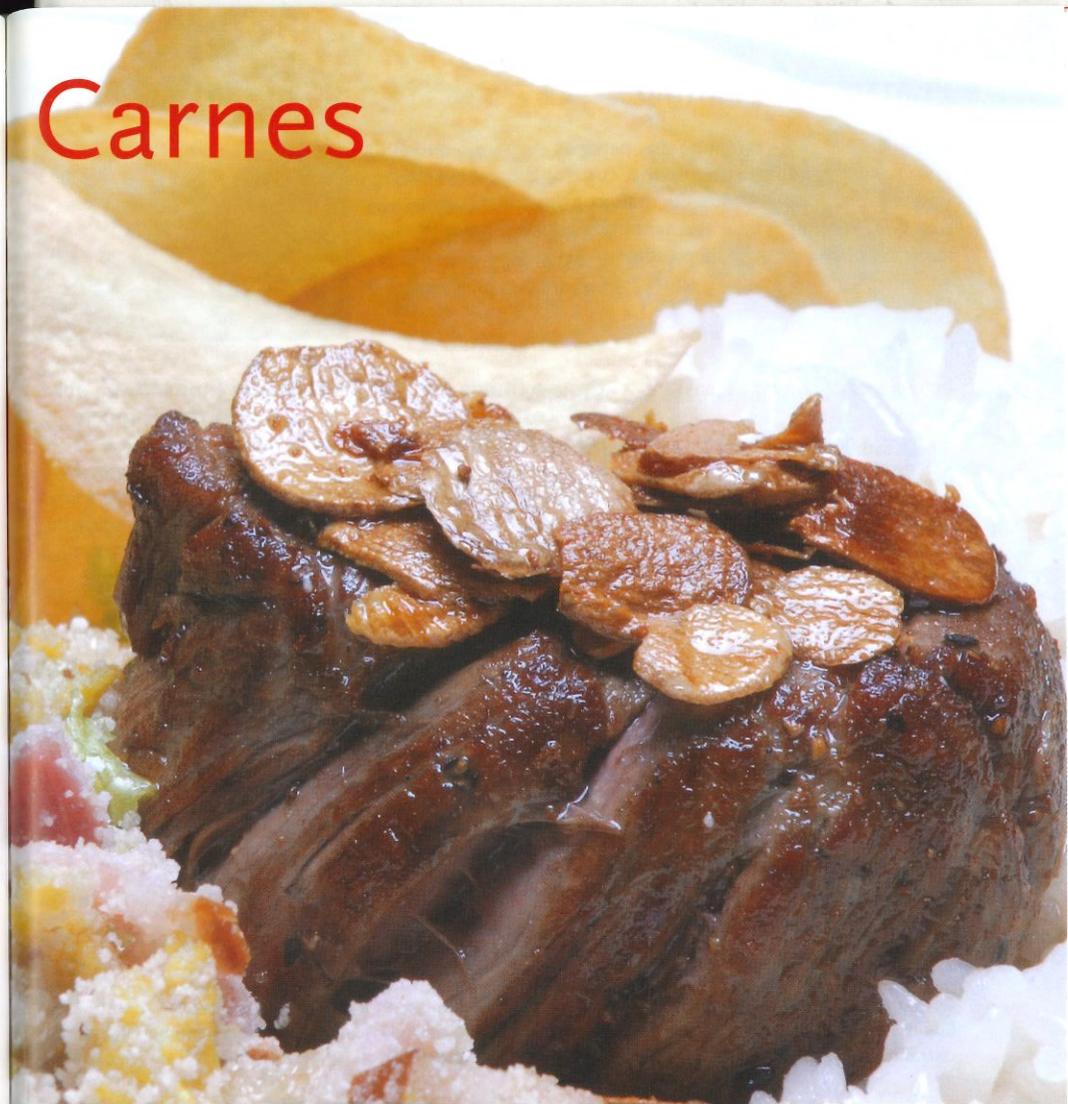
- 6 filés de bacalhau com cerca de 200 g cada
- 1 kg de cebola
- 1 kg de batatas
- 4 dentes de alho
- 200 ml de azeite
- Sal

<b>dificuldade</b>	média
<b>preparação</b>	1 hora e 10
<b>valor calórico</b>	médio
<b>custo</b>	elevado

- 1 Dessalgue o bacalhau, durante pelo menos 48 horas em bastante água fria, trocando a água umas 3 ou 4 vezes. Após a primeira troca, mantenha na geladeira. Enxágüe, escorra, seque com um pano e tire pele e espinhas.
- 2 Mantenha de molho, durante meia hora e em separado, as cebolas e as batatas já descascadas e cortadas em rodela fina. Escorra e reserve.
- 3 Salteie o bacalhau numa frigideira com a metade do azeite e retire do fogo quando começar a dourar.
- 4 Unte uma assadeira larga com 2 colheres (sopa) de azeite. Coloque no fundo os dentes de alho descascados e cortados em lâminas finas. Estenda sobre estes as rodela de cebola, cubra com uma camada de batatas e termine com uma camada de bacalhau.
- 5 Regue com o restante do azeite, coloque em fogo muito brando, tampe e deixe cozinhar durante 30 minutos. Sirva na própria assadeira.

**Arroz e leite de coco.** Normalmente, serve-se com arroz branco. Entre as alternativas mais frequentes, existe uma que inclui um pouco de leite de coco, do mesmo modo que o bacalhau no forno português é preparado com leite de vaca.

# Carnes



## Frango à passarinho

O nome deve-se ao tamanho dos pedaços de frango que, após uma longa fritura, lembram a cor e as dimensões de um pequeno pássaro, frito. Os mais conservadores admitem duas receitas: a que apresentam aqui e outra que substitui o alho por cebola picada.



38

### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 frango de cerca de 2 kg
- 8 dentes de alho
- 1 pimenta-malagueta
- 4 colheres de banha de porco
- Óleo
- Pimenta-do-reino
- Sal

- 1 Corte o frango em pedaços pequenos (num frango normal, costuma-se obter de 20 a 24 pedaços). Tempere com sal e pimenta e deixe descansar.
- 2 Frite numa frigideira larga, com bastante óleo em temperatura média, vire-os de vez em quando para cozinhar por igual de todos os lados (cerca de 20 minutos).
- 3 Aumente o fogo, quando o frango estiver tenro, para que toste. Retire, escorra o óleo e reserve.
- 4 Doure os dentes de alho e a malagueta, em outra frigideira, com a banha derretida. Junte o frango e salteie durante 3 ou 4 minutos.

**dificuldade** baixa  
**preparação** 1 hora  
**valor calórico** alto  
**custo** econômico

**Com ou sem acompanhamento.** Para muitos, este prato deve ser servido sem acompanhamento, mas a realidade supera os desejos. É habitual apresentá-lo sobre uma camada de alface e cebola, como na foto, ou com outros acompanhamentos: polenta ou arroz à grega. Para outros, basta uma caipirinha.

## Galinha com pequi

É um prato típico do estado de Goiás. O protagonista é um fruto da região – outro milagre da flora brasileira – o pequi, uma pequenina “laranja” em que encontramos três ou quatro amêndoas rodeadas de uma polpa saborosa e aromática. É utilizado em pratos de arroz, frango, feijão preto ou doces. A polpa e o fruto também são encontrados congelados.



39

### ingredientes (para 6 pessoas)

- 6 pedaços de galinha
- 200 g de arroz
- 12 pequis (ou 2 xícaras de polpa)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 6 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- Sal

- 1 Limpe os pedaços de galinha, tempere e reserve.
- 2 Coloque o azeite numa panela larga, aqueça e salteie os pedaços de galinha, em fogo médio, até que estejam bem dourados de ambos os lados. Escorra e reserve.
- 3 Baixe o fogo e salteie a cebola em tiras finas e os dentes de alho picadinhos, até que estejam dourados. Tire a gordura, deixando apenas o equivalente a 1 colher (sopa). Junte o arroz e refogue, durante 1 minuto, sem parar de mexer.
- 4 Acrescente a polpa dos pequis, volte a juntar a galinha, cubra com água fervente na proporção de 2 medidas de água para cada uma de arroz. Deixe levantar fervura, baixe o fogo ao máximo e tempere com sal e uma pitada de açafraão. Tampe e deixe cozinhar, durante 15 minutos, acrescentando mais água se necessário. Verifique o ponto do arroz e retire do fogo. Sirva imediatamente.

**dificuldade** média  
**preparação** 50 minutos  
**valor calórico** alto  
**custo** médio

**Frango ou galinha.** Sempre é bom substituir a galinha por um bom frango caipira. As partes do frango a serem utilizadas depende de cada gosto. Se preferir o peito, tudo bem, se não, prepare com coxas e sobrecoxas.

## Xinxim de galinha

A forma de grafar pode variar, mas todos estão de acordo de que é uma palavra de origem africana que significa “galinha velha”. É um dos pratos de ave mais apreciados. Incorpora dois produtos de origem africana: os camarões secos e o azeite de dendê.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 galinha ou frango de bom tamanho
- 450 g de camarões secos
- 200 g de amendoins
- 150 ml de leite de coco
- 4 tomates maduros
- 1 dente de alho
- 2 cebolas
- 4 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 pimenta-malagueta seca
- 2 limões
- 1 colher de gengibre ralado
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- Óleo
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Misture o sumo de um limão, a pimenta-do-reino e o sal. Regue a galinha aos pedaços, misture e deixe marinhar durante 30 minutos. Marine à parte os camarões com o outro limão, durante 10 minutos.
- 2 Salteie os camarões em 2 colheres de azeite de dendê até que mudem de cor. Retire e reserve.
- 3 Refogue as cebolas e o dente de alho picadinhos, na frigideira dos camarões, durante 5 minutos, em fogo baixo, até que comecem a ficar transparentes. Acrescente os tomates sem pele e sem sementes e picados grosseiramente. Leve para ferver e deixe em fogo baixo, Acrescente a galinha. Tampe e cozinhe por 35 minutos, mexendo para que não pegue no fundo da panela.
- 4 Adicione os amendoins – picados, mas não triturados –, o gengibre, a malagueta e tempere com sal e pimenta. Dê uma fervura e acrescente a salsa. Cozinhe até que a carne esteja tenra. Retire, adicione o leite de coco e mexa para dar liga ao caldo. Adicione os camarões, cozinhe durante 2 minutos e sirva.

**dificuldade** alta    **preparação** 1 hora e 40    **valor calórico** alto    **custo** elevado

## Virado à paulista

Este prato tem sua origem atribuída aos bandeirantes que, em suas longas expedições pela capitania de São Vicente, plantavam o milho e o feijão durante o percurso de ida, para que na volta tivessem como se alimentar. Surgindo, então, o *virado à paulista*, que consistia basicamente na mistura da farinha de milho com feijão e algum tipo de carne frita.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1/2 quilo de feijão-mulatinho
- 2 folhas de louro
- 100 g de toucinho em cubinhos
- 150 g de lingüiça calabresa
- 1 maço de couve
- 300 g de lombinho de porco
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- farinha de milho grossa
- cebolinha a gosto
- 6 ovos

**dificuldade** baixa  
**preparação** 50 minutos  
**valor calórico** alto  
**custo** médio

- 1 Cozinhe o feijão mulatinho com sal e as folhas de louro. Separe a metade e bata no liquidificador com a água do cozimento. Misture os dois e reserve.
- 2 Em uma panela, frite o toucinho, as lingüiças e o lombinho de porco até começarem a dourar; junte os alhos, a cebola e deixe dourar.
- 3 Acrescente a mistura do feijão e vá colocando a farinha até dar o ponto, que deve ser de consistência pastosa.
- 4 Coloque num recipiente, polvilhe com a cebolinha.
- 5 Sirva com arroz branco, o lombinho de porco, a lingüiça calabresa, a couve e o ovo frito.

## Porco recheado com farofa de água



A carne de porco serve como fio condutor para apresentar um mostruário de variantes da farofa. A farofa de água, que lhe serve de acompanhamento nesta receita, não é mais que uma pequena amostra. De acordo com a região e os cozinheiros, serve-se com farofa de ovo, de coco, de banana ou de liguíça.

### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 1/2 kg de lombo de porco em filés
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1/3 de xícara de vinagre
- 1/4 de xícara de azeite
- Pimenta-do-reino e sal

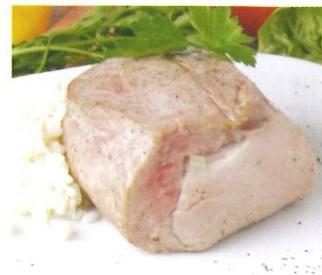
### para a farofa

- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 1 cebola
- 4 tomates maduros picados
- 1/4 de xícara de *echalotes* picadas
- 1/4 de xícara de óleo
- Sal

- 1 Junte os dentes de alho, o vinagre, as folhas de louro, o azeite, a pimenta e o sal e faça um tempero fino ligeiro.
- 2 Coloque uma camada de filés num recipiente com tampa, e regue com parte do molho. Cubra com outra camada e volte a regar. Repita até temperar toda a carne. Tampe, coloque na geladeira e deixe macerando toda a noite.
- 3 Aqueça o azeite numa panela larga, acrescente a carne e o tempero, tampe e cozinhe, em fogo baixo, até que o molho seque. Retire a carne, acrescente 1/2 xícara de água e dissolva o fundo da panela, raspando com uma espátula. Volte a juntar a carne, tampe e cozinhe até que esteja tenra, acrescentando água se for necessário. Corrija o sal e reserve.
- 4 Salteie no azeite, a cebola picadinha, em fogo baixo (15 minutos). Acrescente os tomates sem pele, sem sementes e bem picados, a salsa, o sal e 1 xícara de água. Acrescente, pouco a pouco, a farinha de mandioca, sem deixar de bater, até dar liga ao molho, e mantenha no fogo. Sirva com a carne recém-cozida.

**dificuldade** média **preparação** 1 hora e 10 **valor calórico** alto **custo** econômico

## Lombo de porco assado



Esta é uma proposta básica para carne de porco: um simples tempero de limão, alho, azeite e pimenta. O resto é responsabilidade do forno.

### ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 kg de lombo de porco numa peça única
- 3 dentes de alho picados
- 3 limões
- 1 folha de louro
- Azeite ou óleo
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Amasse os dentes de alho num pilão, acrescente o sumo dos limões, o azeite, uns grãos de pimenta-do-reino e sal. Continue trabalhando, até obter uma mistura homogênea.
- 2 Perfure o lombo ao longo de toda a superfície. Coloque numa travessa, esfregue a peça com o tempero e regue com o que sobrar. Tampe e deixe um dia inteiro na geladeira, virando-a umas 4 ou 5 vezes.
- 3 Asse pelo menos durante 1 hora, com o forno preaquecido a 180°C; vire a carne a cada 20 minutos.

**dificuldade** baixa  
**preparação** 1 hora e 20  
**valor calórico** alto  
**custo** médio

**Companheiros de viagem.** Este lombo é o destaque da refeição, mas dificilmente chegará sozinho à mesa – melhor com uma travessa de arroz ou acompanhado por tutu à mineira, alguns ovos fritos ou couve à mineira.

## Filé à Oswaldo Aranha

Este singelo filé ganhou fama, dizem que a partir de uma sugestão dada ao *maitre* pelo então embaixador Oswaldo Aranha. Ele desejava um medalhão alto, acompanhado de alho, alcaparras, batatas fritas, arroz e farofa. O pedido foi atendido e a culinária brasileira ganhou uma receita para sempre.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 500 g de filé *mignon*, cortados em 6 medalhões
- 40 g de alcaparras
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 200 g de arroz
- 100 g de batata em rodela finas

### para a farofa

- 150 g de farinha de mandioca
- Presunto, calabresa e *bacon* fritos
- 2 ovos e 1/2 cebola picada
- 50 g de azeitonas, salsinha e cebolinha a gosto
- 50 ml de óleo

<b>dificuldade</b>	média
<b>preparação</b>	30 minutos
<b>valor calórico</b>	alto
<b>custo</b>	alto

1 Cozinhe o arroz como de costume e reserve.

2 Frite as batatas em óleo quente.

3 Pique o presunto, a calabresa, o pimentão, as azeitonas, o *bacon*, a cebola e refogue bem. Acrescente os ovos, sempre mexendo, misture a farinha e mexa por mais 1 minuto. Misture a salsinha e a cebolinha.

4 Tempere os filés com sal e pimenta. Grelhe-os no ponto desejado; em outra frigideira funda, doure a alcaparra junto com a manteiga, acrescente o filé e deixe tomar gosto por um minuto. Separe o filé deste molho de manteiga e alcaparras e acrescente nele o arroz já cozido, a farofa pronta e as fritas.

## Picanha com molho de cebola

Picanha é a peça de carne que corresponde à parte posterior e lateral da região lombar da vaca e é muito utilizada nos churrascos. A peça ideal de picanha deve pesar próximo de 1,2 kg e ter uma capa generosa de gordura.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 kg de picanha
- 3 punhados de sal grosso

### para o molho

- 2 cebolas picadas
- 2 xícaras de vinagre de vinho branco
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1 xícara de azeite
- Sal

<b>dificuldade</b>	média
<b>preparação</b>	1 hora e 35
<b>valor calórico</b>	alto
<b>custo</b>	médio

1 Tire a carne da geladeira horas antes para que adquira temperatura ambiente. Limpe e esfregue a peça com sal grosso e reserve durante 30 minutos ou o tempo necessário para que o carvão já esteja em brasa ou o forno bem quente. Se o braseiro for forte, coloque a grelha o mais alto possível.

2 Corte as cebolas em rodela finas e separe os anéis. Passe para uma vasilha, cubra com o vinagre e macere durante 30 minutos. Escorra, passe para outra travessa e tempere com azeite, orégano e sal. Reserve.

3 Coloque a picanha na grelha do forno com a gordura voltada para cima, cubra com papel-alumínio (sem enrolar a carne).

4 Asse durante cerca de 30 minutos. Retire o papel-alumínio e levante a peça para ver se a carne está bem dourada. Vire a peça e deixe outros 20 minutos com o lado da gordura virado para baixo, se preferir carne malpassada, ou mais 30 ou 40 minutos, se preferir bem passada.

**O primeiro churrasco.** Os brasileiros reivindicam ser os inventores do churrasco, espécie de assado nascido, segundo defendem, nos pampas brasileiros e, em seguida, trasladado para a cozinha gaúcha.

## Charque farroupilha

Alguns chamam o charque de “carne-de-sol”, literalmente carne curada ao sol, enquanto para outros é carne-seca. Salgar e secar a carne ao sol é um recurso habitual em zonas onde raramente se tem acesso à carne fresca.



46

### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1,2 kg de carne-seca ou charque
- 1/2 kg de farinha de mandioca
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 1 pimenta caiena
- 1 ramo de tomilho
- 2 colheres (sopa) de banha de porco
- Sal

<b>dificuldade</b>	média
<b>preparação</b>	50 minutos
<b>valor calórico</b>	médio
<b>custo</b>	econômico

- 1 Leve ao fogo a carne em tiras de 4 ou 5 centímetros, lavadas com água fria, numa panela larga coberta de água. Retire antes de começar a ferver, escorra e volte a colocar no fogo com a banha de porco. Refogue durante 10 minutos, mexendo com frequência.
- 2 Acrescente a cebola e os dentes de alho bem picadinhos e salteie em fogo baixo durante 10 minutos, mexendo até que dourem. Adicione a pimenta e o tomilho. Refogue por mais 1 minuto.
- 3 Acrescente água ou caldo de carne, o suficiente para cobrir a carne. Ferva por 5 minutos, antes de passar metade do caldo para outra panela. Nesta, acrescente, pouco a pouco, a farinha batendo com um *mixer*, para obter uma massa firme e consistente.
- 4 Se a carne precisar de um cozimento mais longo, deixe-a no fogo até que esteja tenra.
- 5 Cubra uma travessa com massa de mandioca, coloque a carne sobre ela e sirva.

# Sobremesas



## Quindim

Existem versões de quindim para todos os gostos, mas basicamente trata-se de um doce de gemas e coco. Com certeza, resultou da combinação da doçaria portuguesa, fiel à mistura de ovos, açúcar e amêndoas, que acrescentou o coco e outras frutas encontradas no Brasil a inúmeras de suas receitas.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 3/4 de xícara de açúcar
- 1 xícara de coco ralado
- 5 gemas
- 1 clara
- 1 colher (sopa) de manteiga

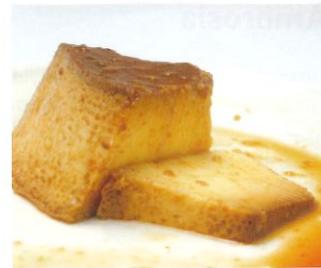
- 1 Bata o açúcar com as gemas, as claras, a manteiga e o coco ralado. Trabalhe até obter uma massa uniforme.
- 2 Distribua a massa por forminhas untadas com manteiga e leve ao forno a 150°C, em banho-maria, por cerca de 40 minutos ou até que fiquem coradas.
- 3 Retire do forno e desenforme com a ajuda da lâmina de uma faca.

**dificuldade** média  
**preparação** 50 minutos  
**valor calórico** alto  
**custo** econômico

**Um quindim brilhante.** Para obter um quindim brilhante, basta polvilhar de açúcar as forminhas antes de levá-las ao fogo.

## Pudim de leite

Os pudins incorporaram-se à culinária brasileira pela mão dos portugueses. Muitos ovos, leite, açúcar e cozimento em banho-maria. Esta é a receita de uma das sobremesas mais festejadas no Brasil. Difícil encontrar quem não a aprecie ou não tenha deliciosas recordações associadas a ela.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas (lata) de leite
- Calda com 150 g de açúcar e 200 ml de água

**dificuldade** média  
**preparação** 1 hora e 45  
**valor calórico** alto  
**custo** econômico

- 1 Faça a calda levando ao fogo, sem mexer, por 10 minutos, o açúcar dissolvido em água fria. Desligue o fogo quando o caramelo estiver marrom. Deixe esfriar. Despeje na forma.
- 2 Ligue o forno em temperatura média (180°C). Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo.
- 3 Despeje a mistura do liquidificador na forma de pudim previamente revestida com a calda e untada com manteiga. Cubra com papel-alumínio.
- 4 Pegue uma assadeira e coloque um pouco de água. Coloque a forma de pudim dentro da assadeira com água e leve ao forno. Asse por aproximadamente 1 hora e meia.
- 5 Quando já tiver passado 1 hora de cozimento, abra o forno, retire o papel-alumínio e espete um palitinho. Se o palito sair seco, o pudim já está pronto. Mas se sair molhado, o pudim deve ficar mais meia hora no forno. Recoloque o papel-alumínio.
- 6 Quando o pudim estiver pronto, retire do forno. Tire a forma de pudim de dentro da assadeira com água e deixe esfriar. Quando estiver frio, coloque um prato por cima da forma e vire com cuidado.

## Ambrosia

Uma sobremesa de origem duvidosa. Para alguns, surgida em Portugal, para outros, na Espanha. O certo é que está definitivamente incorporada à culinária brasileira. Em certas regiões, associada aos festejos juninos; em outras, sobremesa misturada com coco e outras frutas.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 3 ovos
- 500 ml de leite
- 2 cravos-da-índia

- 1 Numa panela média, coloque a água e o açúcar. Leve ao fogo médio e deixe ferver por 10 minutos. Deve ficar com consistência de calda fina.
- 2 Num recipiente, coloque os ovos e bata com um garfo até ficar homogêneo. Acrescente o leite e mexa novamente.
- 3 Acrescente a mistura de ovos à calda e deixe cozinhar por 30 minutos, sem mexer, ou até que os ovos comecem a se juntar. Mexa com uma colher, partindo os ovos.
- 4 Retire os pedacinhos de ovos com uma escumadeira e coloque num recipiente.
- 5 Acrescente os cravos à calda e cozinhe por mais 10 minutos.
- 6 Retire a calda do fogo e junte aos ovos. Conserve a ambrosia num recipiente com tampa e em local seco e arejado.

**dificuldade** média  
**preparação** 1 hora  
**valor calórico** alto  
**custo** econômico

## Bolo de aipim

Uma receita simples, econômica e deliciosa. A consistência final é surpreendente e assemelha-se à de algumas preparações da culinária indígena. Está associada a nossos festejos juninos e também é preparada nos finais de semana, e com variações com coco, passas e coberturas.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1/2 kg de aipim
- 6 ovos inteiros
- 2 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 100 g de coco ralado
- 150 ml de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 pitada de sal
- 1 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Manteiga e farinha de trigo o quanto baste para untar

**dificuldade** baixa  
**preparação** 2 horas  
**valor calórico** alto  
**custo** médio

- 1 Descasque o aipim. Lave sob água corrente e rale. Unte uma assadeira retangular (25x15 cm); espalhe um pouco de manteiga com um pedaço de papel absorvente para ficar bem uniforme e polvilhe farinha de trigo. Reserve.
- 2 Ligue o forno em temperatura média (180°C).
- 3 Peneire a farinha de trigo, o fermento, o sal e o açúcar. Junte os ovos, a manteiga, o aipim ralado, o queijo, o coco ralado e o leite de coco. Bata os ingredientes muito bem.
- 4 Acrescente o creme na assadeira untada e leve-a ao forno preaquecido. Asse por cerca de 90 minutos ou até que a superfície do bolo comece a dourar.

## Pudim de cupuaçu

O cupuaçu é uma fruta que se distingue pelo seu alto teor de gordura, que atinge até 60% do seu peso, o que permite que seja convertido num magnífico substituto da manteiga de cacau.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de cupuaçu (utilize a polpa congelada)
- Açúcar
- 4 ovos
- 1/3 de xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de manteiga

- 1 Corte o cupuaçu ou a polpa com uma tesoura. Passe para a panela, cubra com água e cozinhe até que esteja tenro. Coe, escorra, pese a polpa e reserve a mesma quantidade de açúcar para quando chegar o momento de usá-la.
- 2 Volte a colocar a polpa na panela e cozinhe, em fogo baixo, sem deixar de mexer, até que adquira uma cor dourada.
- 3 Retire do fogo, acrescente o açúcar e a manteiga, trabalhe até homogeneizar. Deixe esfriar.
- 4 Junte as gemas de ovo, uma a uma e, sem deixar de mexer, a farinha, pouco a pouco, misturando para incorporar-la completamente.
- 5 Aqueça a mistura, em fogo baixo, deixando que caramelize ligeiramente. Mude para uma forma untada e deixe esfriar.

**dificuldade** média  
**preparação** 1 hora e 20  
**valor calórico** alto  
**custo** elevado

**Batalhas legais.** A titularidade do nome comercial do cupuaçu protagonizou uma acirrada disputa legal entre o Brasil e o Japão, uma vez que este último havia registrado o nome da fruta. Finalmente, o Brasil voltou a ter a exclusividade.

## Torta de castanha-do-pará

A castanha-do-Brasil ou castanha-do-pará é considerada uma autêntica peça de “carne vegetal” pelo seu elevado conteúdo de proteínas (duas castanhas contêm tantas proteínas quanto um ovo). Encontradas com abundância na região amazônica, têm sabor agradável, fácil manuseio e são também coadjuvantes em receitas de pratos salgados. Substituem, com muita categoria, os *pinolli*, tão utilizados nas receitas do Mediterrâneo.



### ingredientes (para 6 pessoas)

- 6 ovos
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1 gota de essência de baunilha
- 4 colheres (sopa) de castanhas-do-pará moídas
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

### para o doce

- 1 xícara de açúcar
- 250 ml de água
- 125 g de polpa de cupuaçu

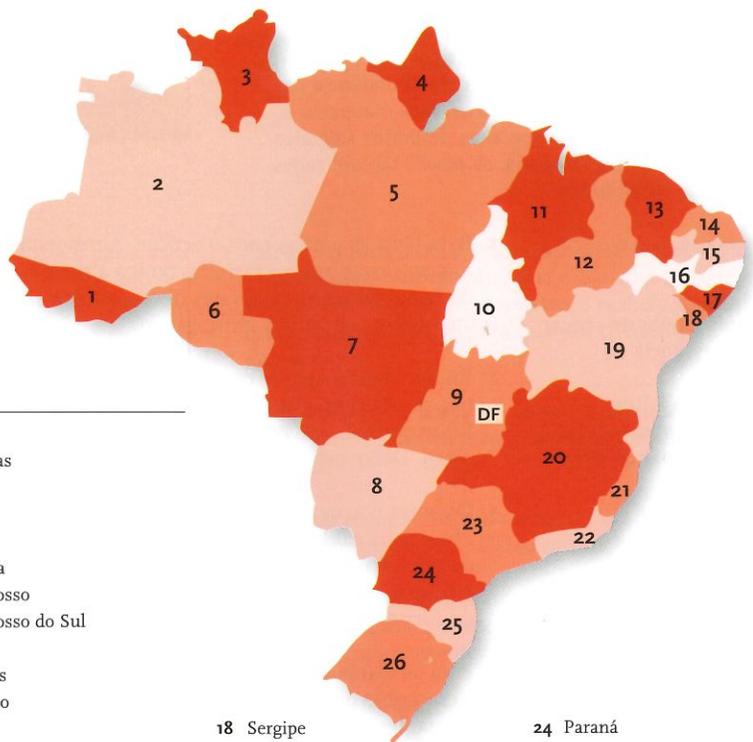
### para o suspiro

- 3 claras
- 3 colheres (sopa) de açúcar

- 1 Bata bem as gemas com o açúcar. Acrescente a baunilha, as castanhas e a farinha, pouco a pouco, sem deixar de bater. Junte as claras em neve e misture com cuidado até obter uma massa homogênea.
- 2 Encha uma forma de cerca de 26 centímetros de diâmetro, previamente untada. Leve ao forno a 180°C, até que fique dourada (ao espetar um palitinho, este deve sair seco). Deixe esfriar e retire da forma.
- 3 Dissolva o açúcar do doce na água e leve para ferver, até obter uma calda não muito grossa. Acrescente a polpa do cupuaçu triturada e deixe cozinhar até adquirir consistência de geléia. Deixe esfriar. Corte a massa que saiu do forno, transversalmente, e recheie com o doce.
- 4 Bata as claras até que fiquem bem consistentes. Acrescente o açúcar, sem deixar de bater. Bata até que esteja densa o suficiente para cobrir a massa.

**dificuldade** alta    **preparação** 1 hora e 40    **valor calórico** alto    **custo** econômico

## Os estados do Brasil



- 1 Acre
- 2 Amazonas
- 3 Roraima
- 4 Amapá
- 5 Pará
- 6 Rondônia
- 7 Mato Grosso
- 8 Mato Grosso do Sul
- 9 Goiás
- 10 Tocantins
- 11 Maranhão
- 12 Piauí
- 13 Ceará
- 14 Rio Grande do Norte
- 15 Paraíba
- 16 Pernambuco
- 17 Alagoas

- 18 Sergipe
- 19 Bahia
- 20 Minas Gerais
- 21 Espírito Santo
- 22 Rio de Janeiro
- 23 São Paulo
- 24 Paraná
- 25 Santa Catarina
- 26 Rio Grande do Sul

DF Distrito Federal

## Glossário

**Banho-maria.** Cozimento, em fogo ou no forno brando, que se realiza numa panela introduzida dentro de outra, contendo água.

**Charque, carne-de-sol, carne-seca.** Carnes salgadas e secas ao sol, ou através de outros meios, com a finalidade de prolongar sua conservação e sabor. Os métodos variam regionalmente.

**Colorau.** Corante vermelho preparado na região do Amazonas e em algumas áreas do Caribe, com sementes de urucum e fubá.

**Gengibre.** Planta aromática de origem indiana, cuja raiz, muito perfumada, é de sabor incisivo.

**Juliana.** Forma de cortar os legumes em pequenos bastões estreitos e compridos. Podem ser grossos, médios ou finos, em função da espessura do corte.

**Pequi.** Pequeno fruto parecido com uma laranja, que encerra 3 ou 4 amêndoas rodeadas de uma polpa saborosa e muito aromática.

## Índice

### 8 As cozinhas do Brasil

#### Entradas

- 14 Farofa de ovo
- 15 Salada de palmito, abacate e manga
- 16 Salada de frutos do mar
- 17 Acarajé
- 18 Canja
- 19 Sopa de milho e palmito
- 20 Couve à mineira
- 21 Arroz com camarões
- 22 Arroz de carreteiro
- 23 Cuscuz paulista
- 24 Feijoada
- 26 Tutu à mineira

#### Peixes

- 28 Caruru
- 29 Fritada de caranguejo
- 30 Lagosta com legumes
- 31 Peixe com leite de coco
- 32 Vatapá
- 33 Peixe na folha de bananeira
- 34 Bobó de camarão
- 35 Moqueca capixaba
- 36 Bacalhau ao forno

#### Carnes

- 38 Frango à passarinho
- 39 Galinha com pequi
- 40 Xinxim de galinha
- 41 Virado à paulista
- 42 Porco recheado com farofa de água
- 43 Lombo de porco assado
- 44 Filé à Oswaldo Aranha
- 45 Picanha com molho de cebola
- 46 Charque farroupilha

#### Sobremesas

- 48 Quindim
- 49 Pudim de leite
- 50 Ambrosia
- 51 Bolo de aipim
- 52 Pudim de cupuaçu
- 53 Torta de castanha-do-pará
- 54 Os estados do Brasil
- 55 Glossário

