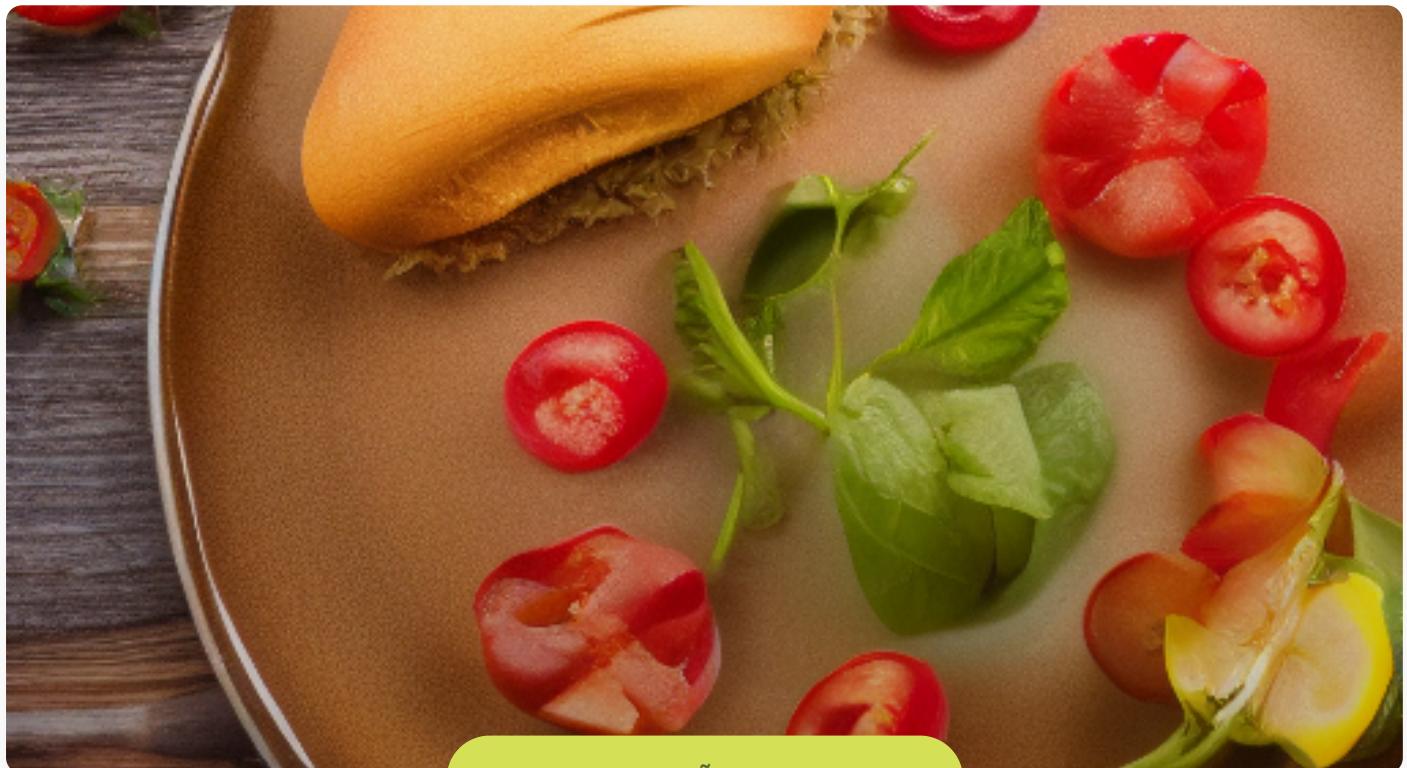


Vamos de receitas

Brasileira



UMA COLEÇÃO ESPECIAL

REALIZADA

Introdução

Seja bem-vindo(a) ao seu novo guia de receitas! Nós, da Realizart, estamos entusiasmados em compartilhar esta coleção especial de pratos deliciosos e práticos. Este E-book é dedicado a Brasileira, trazendo 20 opções que prometem surpreender seu paladar.

Preparamos cada receita com carinho e pensamos em cada detalhe, desde o tempo de preparo até as dicas extras. Desejamos que cada página seja uma inspiração para novas experiências na sua cozinha. Bom apetite!

Com carinho, a equipe Realizart.

Índice

1. Bowls de Quinoa com Frango à Brasileira	Pág. 1
2. Salada Tropical de Quinoa com Frango Grelhado e Manga	Pág. 3
3. Frango Grelhado com Molho de Laranja e Alecrim	Pág. 5
4. Escondidinho de Carne Seca com Purê de Mandioca	Pág. 7
5. Moqueca de Peixe ao Leite de Coco	Pág. 9
6. Massa ao Molho de Tomate com Carne de Sol e Queijo Coalho	Pág. 11
7. Sopa Cremosa de Abóbora com Carne Seca	Pág. 13
8. Strogonoff de Carne à Brasileira	Pág. 15
9. Cuscuz Paulista de Legumes	Pág. 17
10. Empadão de Carne Seca com Requeijão	Pág. 19
11. Risoto de Camarão com Dendê	Pág. 21
12. Baião de Dois Nordestino	Pág. 23
13. Bobó de Camarão à Brasileira	Pág. 25
14. Feijoada de Panela Tradicional	Pág. 27
15. Torta Salgada de Palmito com Queijo Coalho	Pág. 29
16. Picanha Grelhada com Chimichurri de Manga	Pág. 31
17. Camarão na Moranga	Pág. 33
18. Quibe de Abóbora Recheado com Carne Seca	Pág. 35
19. Berinjela à Parmegiana à Brasileira	Pág. 37
20. Arroz de Forno à Brasileira com Legumes e Frango Desfiado	Pág. 39
21. Filé de Tilápia ao Molho de Maracujá com Legumes Assados	Pág. 41
22. Carne de Sol Assada com Mandioca e Manteiga de Garrafa	Pág. 43
23. Assado de Mandioca com Carne Seca e Queijo Coalho	Pág. 45
24. Tapioca de Coco com Queijo Coalho e Mel	Pág. 47
25. Quinoa Colorida com Legumes e Molho de Ervas	Pág. 49
26. Pizza de Calabresa com Catupiry à Brasileira	Pág. 51
27. Acarajé Baiano com Vatapá	Pág. 53

28. Caruru de Quiabo com Camarão	Pág. 56
29. Refogado de Legumes com Carne de Sol e Queijo Coalho	Pág. 58
30. Bolo de Banana com Doce de Leite	Pág. 60

Bowls de Quinoa com Frango à Brasileira

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 200 g de peito de frango em cubos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de páprica doce
- ½ colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de milho verde cozido
- 1/2 xícara de feijão preto cozido
- 1 tomate grande picado em cubos
- 1/4 de cebola roxa fatiada finamente
- Folhas de alface americana rasgadas
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de coentro fresco picado
- Molho de iogurte: 3 colheres de sopa de iogurte natural, 1 colher de chá de mel, pitada de pimenta caiena



Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente. Em uma panela, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida. Desligue e deixe descansar 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere o frango com páprica, cominho, sal e pimenta. Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente e doure o frango por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar bem cozido.
3. Em uma tigela grande, misture o milho, o feijão preto, o tomate, a cebola roxa, o coentro e o suco de limão. Ajuste o sal, se necessário.
4. Monte os bowls: distribua a alface no fundo de duas tigelas, adicione a quinoa, o frango grelhado e a mistura de legumes por cima.
5. Finalize regando o molho de iogurte sobre cada bowl e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais brasileiro, adicione rodelas finas de banana-da-terra frita ou um toque de pimenta dedo-de-moça picada. Se preferir uma versão vegetariana, substitua o frango por cubos de tofu marinado.

Salada Tropical de Quinoa com Frango Grelhado e Manga

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:



- 1 xícara (chá) de quinoa crua
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 filés de peito de frango (cerca de 300 g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 manga média, cortada em cubos
- 1/2 pimentão vermelho, picado
- 1/4 de cebola roxa em fatias finas
- 2 colheres (sopa) de castanhas-de-caju torradas e picadas
- Folhas de rúcula ou alface americana a gosto
- Para o molho:
 - 3 colheres (sopa) de suco de limão
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - 1 colher (chá) de mel
 - 1 colher (chá) de mostarda Dijon
 - Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente. Em uma panela, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo médio, deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe tampado por 15 minutos ou até a água secar. Desligue e deixe a quinoa descansar por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo e reserve.
2. Tempere os filés de frango com sal, pimenta e o azeite. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo alto e grelhe os filés por 5-6 minutos de cada lado, ou até estarem dourados e cozidos por dentro. Deixe descansar 5 minutos e fatie em tiras.
3. Em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes do molho até emulsificar. Prove e ajuste o sal e a pimenta.
4. Em uma saladeira grande, combine a quinoa cozida, a manga, o pimentão, a cebola roxa e as castanhas-de-caju. Regue com o molho e misture delicadamente.
5. Monte os pratos distribuindo uma cama de folhas verdes, colocando por cima a mistura de quinoa e, por fim, as tiras de frango grelhado.
6. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado por até 2 horas antes de servir.

Dicas extras: Para uma versão vegana, substitua o frango por tofu firme grelhado e o mel por agave. A quinoa pode ser trocada por arroz integral ou couscous marroquino, mantendo a mesma quantidade de líquido para o cozimento.

Frango Grelhado com Molho de Laranja e Alecrim

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 filés de peito de frango (aprox. 150 g cada)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 2 laranjas grandes
- Raspas da casca de 1 laranja
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 ramos de alecrim fresco
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon (opcional)
- 2 colheres (sopa) de água (para ajustar a consistência do molho)



Modo de preparo:

1. Tempere os filés de frango com sal, pimenta-do-reino e o alho picado. Reserve por 10 minutos.
2. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture o suco de laranja, as raspas, o mel, a mostarda (se usar) e o alecrim picado finamente.
3. Aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto.

4. Grelhe os filés de frango por 5-6 minutos de cada lado, ou até que estejam dourados e cozidos por dentro. Retire e cubra com papel alumínio para manter aquecido.
5. Na mesma panela, adicione a outra colher (sopa) de azeite e despeje a mistura de laranja. Deixe ferver, mexendo, por 2-3 minutos.
6. Se o molho ficar muito espesso, acrescente a água aos poucos até alcançar a consistência desejada.
7. Prove e ajuste o sal e a pimenta, se necessário.
8. Sirva os filés de frango sobre o molho de laranja, decorando com um raminho de alecrim fresco.

Dicas extras: Para um toque crocante, finalize o prato com sementes de gergelim torradas ou amêndoas laminadas. Acompanhe com arroz integral, quinoa ou legumes grelhados para uma refeição completa.

Escondidinho de Carne Seca com Purê de Mandioca

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne seca dessalgada e desfiada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande sem sementes picado
- ½ pimentão vermelho picado
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1kg de mandioca (aipim) cozida e amassada
- 200ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Queijo coalho ralado a gosto para gratinar
- Salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.

3. Junte a carne seca desfiada, o tomate, o pimentão, o cominho, o sal e a pimenta. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até os sabores se incorporarem.
4. Enquanto isso, prepare o purê: em outra panela, aqueça a manteiga, adicione a mandioca amassada e mexa bem.
5. Despeje o leite de coco aos poucos, mexendo até obter um purê cremoso e liso. Ajuste o sal, se necessário.
6. Preaqueça o forno a 200 °C.
7. Em um refratário médio, espalhe a carne seca refogada formando uma camada uniforme.
8. Cubra a carne com o purê de mandioca, alisando a superfície com uma espátula.
9. Salpique generosamente o queijo coalho ralado por cima.
10. Leve ao forno preaquecido por 15-20 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.
11. Retire do forno, decore com salsinha picada e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar o recheio ainda mais aromático, adicione 1 colher (chá) de molho de pimenta ou ½ xícara de azeitonas verdes picadas. Se preferir um toque crocante, polvilhe farinha de mandioca torrada sobre o queijo antes de gratinar.

Moqueca de Peixe ao Leite de Coco

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 800g de filé de peixe branco (como robalo ou badejo), cortado em postas
- 1 limão (suco)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 2 tomates maduros sem pele, sem sementes e picados
- 200ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- 200ml de água



Modo de preparo:

1. Tempere as postas de peixe com o suco de limão, sal e pimenta. Reserve por 10 minutos.

2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
3. Acrescente os pimentões e refogue por mais 3 minutos.
4. Junte os tomates picados e deixe cozinhar até que soltem seu caldo, cerca de 5 minutos.
5. Adicione a água e o leite de coco, mexendo bem. Ajuste o sal se necessário.
6. Coloque delicadamente as postas de peixe na panela, cubra e deixe cozinhar em fogo baixo por 12-15 minutos, ou até que o peixe esteja macio e cozido.
7. Finalize com o coentro e a cebolinha picados, mexendo levemente.
8. Sirva quente, acompanhado de arroz branco ou farofa de dendê.

Dicas extras: Para um toque mais aromático, adicione uma folha de louro durante o cozimento. Se preferir mais picância, coloque uma pimenta dedo-de-moça sem sementes fatiada junto aos pimentões.

Massa ao Molho de Tomate com Carne de Sol e Queijo Coalho

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 250 g de macarrão tipo penne ou rigatoni
- 200 g de carne de sol em cubos (pré-desidratada)
- 150 g de queijo coalho cortado em cubinhos
- 1 lata (340 g) de tomate pelado ou 4 tomates maduros picados
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ xícara de água quente
- 1 colher de chá de orégano seco
- Folhas de coentro fresco a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, ferva água com sal e cozine o macarrão até ficar al dente. Escorra e reserve.
2. Enquanto a massa cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a carne de sol e frite até dourar, mexendo ocasionalmente. Reserve a carne em um prato.

3. Na mesma frigideira, refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
4. Adicione os tomates pelados (ou os tomates frescos) e amasse levemente com a colher. Deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo de vez em quando.
5. Junte a água quente, o orégano, ajuste o sal e a pimenta. Deixe o molho reduzir ligeiramente, cerca de 3 minutos.
6. Retorne a carne de sol ao molho, misture bem e deixe aquecer por mais 2 minutos.
7. Incorpore o macarrão cozido ao molho, mexendo para que tudo fique bem envolvido.
8. Desligue o fogo e adicione o queijo coalho e o coentro picado. Misture delicadamente até que o queijo comece a derreter.
9. Sirva imediatamente, com um fio de azeite extra virgem e, se desejar, mais um toque de pimenta-do-reino.

Dicas extras: Para deixar a carne de sol ainda mais macia, deixe-a de molho em água fria por 2 horas, trocando a água a cada 30 minutos, antes de cortar em cubos. Se preferir um molho mais cremoso, adicione 2 colheres de sopa de requeijão cremoso ao final do preparo.

Sopa Cremosa de Abóbora com Carne Seca

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de abóbora moranga, descascada e cortada em cubos
- 150g de carne seca dessalgada e desfiada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 600ml de caldo de legumes (ou água)
- 200ml de leite de coco
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Acrescente a carne seca desfiada e refogue por 2 minutos, mexendo bem.
3. Junte a abóbora em cubos, o cominho, o sal e a pimenta. Refogue rapidamente.

4. Despeje o caldo de legumes (ou água) e deixe cozinhar em fogo médio até a abóbora ficar bem macia, cerca de 15 minutos.
5. Com um mixer de imersão, triture a sopa até obter uma consistência cremosa. Se preferir, transfira parte para um liquidificador e retorne à panela.
6. Adicione o leite de coco, ajuste o tempero e deixe aquecer por mais 3 minutos, sem deixar ferver.
7. Sirva a sopa quente, polvilhada com salsinha picada.

Dicas extras: Para um toque picante, adicione 1 pitada de pimenta-calabresa ao refogar a cebola. Se quiser uma sopa ainda mais rica, finalize com um fio de azeite de oliva extra virgem e croutons de pão integral.

Strogonoff de Carne à Brasileira

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de filé mignon ou alcatra cortado em tiras finas
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200g de champignon fatiado (opcional)
- 3 colheres de sopa de ketchup
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 200ml de creme de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar
- Arroz branco soltinho e batata palha para acompanhar



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça a manteiga em fogo médio e doure a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o alho e refogue por 1 minuto, sem deixar queimar.
3. Acrescente a carne e frite rapidamente, mexendo, até que esteja apenas selada (não cozinhe demais).

4. Incorpore o champignon, se estiver usando, e deixe cozinhar por 2 minutos.
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
6. Junte o ketchup, a mostarda e o molho inglês, misturando bem para envolver a carne.
7. Reduza o fogo e despeje o creme de leite, mexendo delicadamente até o molho ficar homogêneo e levemente quente (não deixe ferver).
8. Desligue o fogo, corrija o tempero se necessário e finalize com o cheiro-verde picado.
9. Sirva imediatamente acompanhado de arroz branco e batata palha crocante.

Dicas extras: Para deixar o molho ainda mais cremoso, substitua metade do creme de leite por queijo rachado cremoso. Se preferir um toque picante, adicione $\frac{1}{2}$ colher de chá de páprica defumada ou molho de pimenta à mistura de temperos.

Cuscuz Paulista de Legumes

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de milho pré-cozida
- 1 ½ xícara (chá) de água quente
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura média ralada
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ pimentão amarelo picado
- ½ xícara (chá) de ervilhas frescas ou congeladas
- ½ xícara (chá) de milho verde
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de cominho em pó (opcional)
- Queijo coalho ralado para polvilhar (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque a farinha de milho e cubra com a água quente. Misture bem e deixe hidratar por 5 minutos.
2. Acrescente o leite de coco e o azeite à mistura de farinha, mexendo até ficar homogêneo. Tempere com sal, pimenta e cominho. Reserve.
3. Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
4. Adicione a cenoura ralada, os pimentões, as ervilhas e o milho. Refogue por cerca de 5 minutos, mexendo sempre.
5. Incorpore a salsinha, a cebolinha e ajuste o sal e a pimenta, se necessário. Desligue o fogo.
6. Em uma forma redonda ou em um prato fundo, faça uma camada da mistura de legumes refogados.
7. Por cima, despeje a massa de farinha de milho já hidratada, pressionando delicadamente com uma colher ou as mãos para compactar.
8. Se desejar, polvilhe queijo coalho ralado por cima.
9. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 15-20 minutos, ou até que a superfície esteja levemente dourada.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, desenforme e sirva quente ou morno.

Dicas extras: Para variar o sabor, substitua os legumes por palmito, tomate seco ou até mesmo pedaços de frango desfiado. O cuscuz pode ser preparado com caldo de legumes ao invés de água para um toque ainda mais aromático. Sirva acompanhado de molho de pimenta ou vinagrete de cebola roxa para realçar o paladar.

Empadão de Carne Seca com Requeijão

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 500g de carne seca dessalgada e desfiada
- 200g de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande sem sementes picado
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 500g de farinha de trigo
- 200g de manteiga gelada em cubos
- 1 ovo inteiro + 1 gema para pincelar
- 1 colher (chá) de sal para a massa



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.

4. Junte a carne seca desfiada, o tomate, as azeitonas e o cheiro-verde. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5 minutos, mexendo bem.
5. Retire do fogo e misture o requeijão cremoso até ficar homogêneo. Reserve.
6. Para a massa, coloque a farinha, o sal e a manteiga em uma tigela. Misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa grossa.
7. Adicione o ovo inteiro e, se necessário, 2–3 colheres (sopa) de água gelada. Amasse rapidamente até obter uma massa lisa e homogênea.
8. Divida a massa em duas partes: 2/3 para a base e 1/3 para a cobertura.
9. Abra a porção maior da massa entre duas folhas de papel manteiga, formando um disco que cubra o fundo e as laterais de uma forma de torta (aprox. 26 cm).
10. Despeje o recheio de carne seca sobre a base.
11. Abra a porção restante da massa e cubra o recheio, pressionando as bordas para selar. Pincele a superfície com a gema batida.
12. Leve ao forno por 35-40 minutos, ou até a massa ficar dourada e firme.
13. Retire, deixe descansar 5 minutos, corte e sirva quente.

Dicas extras: Substitua a carne seca por carne de sol ou carne de panela desfiada para variar o sabor. Para uma massa ainda mais crocante, adicione 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado à farinha. Sirva acompanhado de uma salada verde com vinagrete de limão para equilibrar a riqueza do prato.

Risoto de Camarão com Dendê

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de camarão limpo, sem casca
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- 4 xícaras (chá) de caldo de peixe quente
- 200ml de leite de coco
- 1 tomate grande sem pele, picado
- 1 colher (sopa) de coentro fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de ½ limão



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça 1 colher (sopa) de azeite de dendê e a manteiga em fogo médio.
2. Refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.

3. Acrescente o arroz arbóreo e mexa por 2 minutos, envolvendo bem os grãos na gordura.
4. Despeje o vinho branco e deixe evaporar, mexendo sempre.
5. Comece a adicionar o caldo de peixe, uma concha de cada vez, mexendo continuamente. Quando o líquido for absorvido, adicione a próxima concha. Repita o processo por cerca de 15 minutos.
6. Quando o arroz estiver quase al dente, incorpore o leite de coco, o tomate picado e o camarão.
7. Continue mexendo até que o camarão esteja rosado e o arroz esteja macio, mas ainda firme (mais 5-7 minutos). Ajuste o sal e a pimenta.
8. Desligue o fogo, adicione o coentro picado, o suco de limão e a colher restante de azeite de dendê. Misture delicadamente.
9. Sirva imediatamente, decorando com mais um pouco de coentro se desejar.

Dicas extras: Para um toque ainda mais brasileiro, troque metade do caldo de peixe por água de coco. Se preferir menos picante, omita o azeite de dendê e use apenas manteiga. O risoto fica ainda mais cremoso se for servido em pratos aquecidos.

Baião de Dois Nordestino

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz branco
- 1 xícara (chá) de feijão verde ou feijão de corda cozido
- 200 g de carne seca dessalgada e desfiada
- 150 g de linguiça calabresa cortada em rodelas
- 1/2 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes picado
- 1/2 pimentão verde picado
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa ou manteiga comum
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 200 ml de leite de coco
- 100 g de queijo coalho em cubos
- Cheiro-verde picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure a carne seca e a linguiça. Reserve.
2. Na mesma panela, adicione a manteiga, a cebola e o alho, refogando até ficarem macios.

3. Junte o tomate e o pimentão, cozinhe por 3 minutos.
4. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver nos temperos.
5. Adicione o feijão já cozido, a carne seca e a linguiça reservadas. Misture.
6. Despeje o leite de coco e cubra com água quente (cerca de 2 xícaras). Tempere com sal e pimenta.
7. Deixe cozinhar em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até o arroz estar al dente e o líquido quase seco (aprox. 15-20 min).
8. Incorpore o queijo coalho e o cheiro-verde, mexendo delicadamente até o queijo derreter levemente.
9. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar 5 minutos antes de servir.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione uma folha de louro ao refogar a cebola. Se preferir o prato mais cremoso, substitua metade da água por caldo de legumes. Sirva acompanhado de farofa de manteiga e vinagrete de cebola roxa.

Bobó de Camarão à Brasileira

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de camarão limpo, sem casca
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- 200 g de mandioca cozida e amassada
- 200 ml de leite de coco
- 1 tomate grande sem sementes picado
- 2 colheres (sopa) de coentro fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão



Modo de preparo:

1. Tempere o camarão com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão. Reserve por 10 minutos.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
3. Acrescente o pimentão e o tomate, refogando por mais 3 minutos.
4. Junte a mandioca amassada e misture bem, formando um purê grosso.

5. Despeje o leite de coco, mexa até incorporar e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.
6. Adicione o camarão temperado e cozinhe por 4-5 minutos, apenas até que fique rosado.
7. Finalize com o coentro picado, ajuste o sal e a pimenta, e retire do fogo.
8. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz branco e farofa crocante.

Dicas extras: Se preferir um bobó mais cremoso, adicione mais 1/4 de xícara de leite de coco. Para dar um toque picante, inclua 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada junto ao refogado.

Feijoada de Panela Tradicional

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos (incluindo tempo de molho)

Rendimento: 6 porções



Ingredientes:

- 500g de feijão preto
- 300g de carne-seca (charque) cortada em cubos
- 200g de lombo suíno em cubos
- 150g de linguiça calabresa em rodelas
- 150g de paio em rodelas
- 1 pé de bacon em cubos
- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 folhas de louro
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- Sal a gosto
- Água quente suficiente para cobrir os ingredientes
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- Cheiro-verde picado para finalizar

Modo de preparo:

1. Lave o feijão e deixe de molho em água fria por, no mínimo, 8 horas. Troque a água uma vez.

2. Enquanto o feijão descansa, dessalgue a carne-seca: coloque-a em uma panela com água fria, leve ao fogo e troque a água a cada 15 minutos, por cerca de 1 hora. Reserve.
3. Em uma panela grande (de preferência de ferro), aqueça o óleo e doure o bacon. Acrescente a cebola e o alho, refogando até ficarem transparentes.
4. Adicione a linguiça, o paio, o lombo e a carne-seca já dessalgada. Refogue por 5-7 minutos, mexendo para não grudar.
5. Escorra o feijão e coloque na panela. Cubra tudo com água quente, suficiente para ficar cerca de 5 cm acima dos ingredientes.
6. Junte as folhas de louro, o cominho e a pimenta-do-reino. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe em fogo baixo, parcialmente tampado, por aproximadamente 2 horas, ou até que o feijão esteja macio e o caldo tenha engrossado.
7. Verifique o ponto de sal e ajuste, se necessário, lembrando que as carnes já trazem algum sal.
8. Quando a feijoada estiver pronta, retire as folhas de louro, polvilhe o cheiro-verde e sirva ainda quente.

Dicas extras: Sirva a feijoada acompanhada de arroz branco soltinho, farofa crocante, couve refogada ao alho e fatias de laranja para equilibrar o sabor. Para quem prefere uma versão mais leve, troque metade da carne-seca por peito de frango desfiado e reduza a quantidade de linguiça.

Torta Salgada de Palmito com Queijo Coalho

Tempo de preparo: 40 minutos (preparo) + 30 minutos (forno)

Rendimento: 8 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 200g de palmito pupunha em rodelas
- 150g de queijo coalho cortado em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- Cheiro-verde a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:



1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma redonda de 22 cm com manteiga e farinha.
2. Em uma tigela grande, misture as farinhas, o fermento e o sal.
3. Em outro recipiente, bata os ovos com o óleo e o leite até ficar homogêneo.
4. Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos, mexendo delicadamente até obter uma massa lisa.
5. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
6. Acrescente o palmito, as azeitonas, o queijo coalho e tempere com pimenta-do-reino e metade do cheiro-verde. Refogue por 3-4 minutos e reserve.
7. Distribua o recheio uniformemente sobre a massa na forma.
8. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e o interior firme ao toque.
9. Retire do forno, salpique o restante do cheiro-verde e deixe descansar 5 minutos antes de desenformar.
10. Sirva quente ou em temperatura ambiente, acompanhada de uma salada verde.

Dicas extras: Para deixar a crosta ainda mais crocante, pincele a superfície da torta com uma gema batida antes de levar ao forno. Se preferir, substitua o queijo coalho por requeijão cremoso ou mussarela ralada para uma textura mais elástica. Essa torta também congela bem; basta envolver bem e aquecer no forno antes de servir.

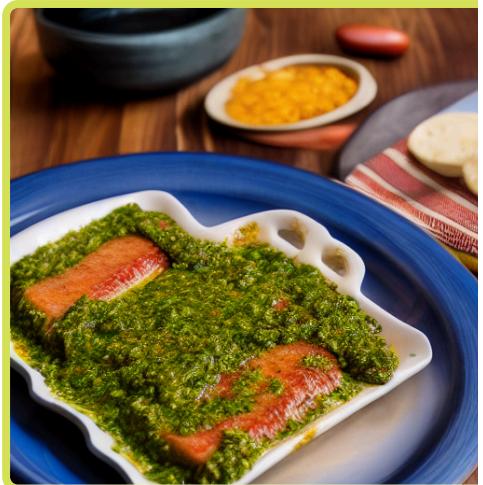
Picanha Grelhada com Chimichurri de Manga

Tempo de preparo: 45 minutos (30 min de marinada + 15 min de grelha)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1,2kg de picanha bovina, inteira e com a camada de gordura
- 2 colheres (sopa) de sal grosso
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 manga madura picada em cubos pequenos
- $\frac{1}{2}$ xícara de salsinha fresca picada
- $\frac{1}{4}$ xícara de coentro fresco picado
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 colher (chá) de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto para o chimichurri



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, o alho, o sal grosso e a pimenta-do-reino. Esfregue essa marinada por toda a superfície da picanha, inclusive na camada de gordura.

2. Cubra a carne com filme plástico e deixe na geladeira por, no mínimo, 30 minutos (ou até 2 horas, se quiser intensificar o sabor).
3. Enquanto a picanha marinhe, prepare o chimichurri: em outra tigela, combine a manga picada, a salsinha, o coentro, o vinagre de maçã, o suco de limão, o orégano, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem e reserve.
4. Preaqueça a grelha (ou churrasqueira) em fogo alto. Quando estiver bem quente, coloque a picanha com a gordura voltada para cima.
5. Deixe grelhar por cerca de 6-8 minutos, até que a gordura comece a derreter e formar uma crosta dourada. Vire a peça e continue grelhando por mais 6-8 minutos para ponto ao ponto (ou ajuste o tempo conforme a preferência de cozimento).
6. Retire a picanha da grelha, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos para que os sucos se redistribuam.
7. Fatie a picanha contra as fibras em fatias de 1 cm de espessura e sirva imediatamente, acompanhada do chimichurri de manga.

Dicas extras: Para deixar a camada de gordura ainda mais crocante, finalize a picanha na grelha com a parte da gordura voltada para baixo nos últimos 2 minutos, vigilando para não queimar. O chimichurri pode ser preparado com antecedência e guardado na geladeira por até 12 horas; isso realça ainda mais o sabor da manga.

Camarão na Moranga

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 moranga média (aprox. 2 kg)
- 500 g de camarões médios, limpos e sem casca
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes, picado
- ½ pimentão vermelho picado
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê (opcional)
- Cheiro-verde a gosto (salsa e cebolinha)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo coalho ralado ou parmesão para gratinar (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Corte a tampa da moranga (cerca de 5 cm) e reserve. Retire as sementes com uma colher e faça furos pequenos na casca para facilitar o cozimento.
3. Coloque a moranga em uma assadeira, regue com um fio de azeite e cubra com papel alumínio. Leve ao forno por 45 min a 1 h, ou até que a polpa esteja macia.

4. Enquanto a moranga assa, aqueça 2 colheres de azeite em uma panela grande. Refogue a cebola e o alho até dourarem.
5. Adicione o pimentão e o tomate, cozinhando por 3-4 minutos.
6. Junte os camarões, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 2-3 minutos, apenas até mudarem de cor.
7. Acrescente o leite de coco e o azeite de dendê, se desejar. Misture bem e deixe ferver suavemente por mais 2 minutos.
8. Retire a moranga do forno, descarte o papel alumínio e, com uma colher, raspe a polpa macia formando um purê rústico dentro da casca.
9. Coloque o recheio de camarão sobre o purê, espalhe o cheiro-verde e, se quiser, polvilhe queijo ralado.
10. Volte a moranga ao forno, sem a tampa, por mais 10 min ou até o queijo gratinar levemente.
11. Retire do forno, sirva quente, acompanhada de arroz branco ou farofa de dendê.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais aromático, adicione uma folha de louro ao refogar a cebola. Se a moranga estiver muito grande, pode dividir ao meio e usar apenas a parte necessária, guardando o restante para outra receita. Substitua o camarão por peixe firme (como robalo) para uma variação deliciosa.

Quibe de Abóbora Recheado com Carne Seca

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 20 minutos de forno)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 500 g de abóbora moranga (ou cabotiá), cozida e amassada
- 250 g de carne seca dessalgada, cozida e desfiada
- 150 g de trigo para quibe, hidratado em água quente por 20 min
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de hortelã fresca picada
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100 g de queijo coalho ralado (opcional, para gratinar)



Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela, aqueça 1 colher de azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Acrescente a carne seca desfiada, tempere com sal, pimenta e metade da hortelã. Reserve.

4. Em uma tigela grande, misture a abóbora amassada, o trigo hidratado (escorrido) e o restante da hortelã e salsinha.
5. Adicione o azeite restante à mistura de abóbora e mexa bem até ficar homogêneo.
6. Em um refratário médio, espalhe metade da massa de abóbora, formando uma camada uniforme.
7. Distribua o recheio de carne seca sobre a camada de abóbora.
8. Cubra com a massa restante, alisando a superfície com uma colher.
9. Se desejar, salpique o queijo coalho ralado por cima para gratinar.
10. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos, ou até que a superfície esteja levemente dourada.
11. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente, acompanhado de uma salada verde simples ou molho de iogurte.

Dicas extras:

- Para um toque picante, adicione uma pimenta dedo-de-moça sem sementes picada ao refogado da carne.
- Se preferir uma versão vegetariana, substitua a carne seca por cogumelos salteados ou por um recheio de lentilhas temperadas.
- O quibe pode ser preparado com antecedência e refrigerado; basta aquecer no forno antes de servir.

Berinjela à Parmegiana à Brasileira

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes, cortadas em rodelas de 1 cm
- Sal a gosto
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo
- 1 ovo batido
- 1 xícara de farinha de rosca
- 200g de queijo muçarela fatiado
- $\frac{1}{2}$ xícara de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras de molho de tomate caseiro
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Distribua as rodelas de berinjela em uma bandeja, salpique sal e deixe descansar por 15 min para eliminar o amargor. Depois, enxágue e seque com papel toalha.

3. Empane as rodelas: passe cada uma na farinha de trigo, depois no ovo batido e, por fim, na farinha de rosca. Disponha em outra bandeja untada.
4. Regue as berinjelas empanadas com azeite e leve ao forno por 15 min, virando na metade do tempo, até ficarem douradas.
5. Enquanto isso, aqueça uma panela com um fio de azeite, refogue o alho até perfumar e adicione o molho de tomate. Tempere com sal, pimenta e deixe ferver por 5 min.
6. Em um refratário, faça camadas alternadas: molho de tomate, rodelas de berinjela, fatias de muçarela e polvilhe um pouco de parmesão. Repita até acabar os ingredientes, finalizando com molho e parmesão.
7. Leve ao forno por mais 15 min, ou até o queijo derreter e formar uma crosta dourada.
8. Retire, decore com folhas de manjericão e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar a berinjela ainda mais macia, cubra a primeira camada de molho com um pouco de creme de leite. Se preferir, substitua a muçarela por queijo coalho e acrescente uma pitada de orégano seco sobre a última camada de parmesão.

Arroz de Forno à Brasileira com Legumes e Frango Desfiado

Tempo de preparo: 45 minutos (preparo + forno)

Rendimento: 6 porções



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz branco cru
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 peito de frango cozido e desfiado (cerca de 300 g)
- 1 cenoura média ralada
- ½ xícara (chá) de milho verde em conserva
- ½ xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada
- 1/2 pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- 1/2 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- ¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de páprica doce (opcional)

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o arroz e a água. Tempere com uma pitada de sal e cozinhe em fogo médio até a água secar e o arroz ficar macio. Reserve.
2. Enquanto o arroz cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande. Refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
3. Acrescente o pimentão, a cenoura ralada, o milho e a ervilha. Refogue por 3-4 minutos, mexendo sempre.
4. Junte o frango desfiado ao refogado, tempere com sal, pimenta-do-reino e a páprica. Misture bem e retire do fogo.
5. Em um refratário médio (cerca de 20 × 30 cm), espalhe metade do arroz cozido, formando uma camada uniforme.
6. Sobre o arroz, distribua a mistura de frango e legumes, espalhando de maneira homogênea.
7. Cubra com o restante do arroz, alisando a superfície com uma colher.
8. Polvilhe o queijo mussarela e, por cima, o parmesão ralado. Salpique o cheiro-verde.
9. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 15-20 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais aromático, adicione uma colher de chá de cominho ou orégano ao refogado. Se preferir uma versão vegetariana, substitua o frango por proteína de soja texturizada ou cogumelos picados. Sirva acompanhado de uma salada verde simples ou de vinagrete de tomate para equilibrar o sabor.

Filé de Tilápia ao Molho de Maracujá com Legumes Assados

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 filés de tilápia (aprox. 150 g cada)
- Suco de 2 maracujás (polpa com sementes)
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cenoura média cortada em tiras
- 1 abobrinha média cortada em rodelas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola roxa pequena em rodelas
- 2 ramos de alecrim fresco
- Folhas de salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.

2. Em uma tigela, misture a cenoura, a abobrinha, o pimentão, a cebola, 1 colher de sopa de azeite, sal, pimenta e o alecrim. Distribua os legumes em uma assadeira e leve ao forno por 20 minutos, mexendo na metade do tempo, até ficarem dourados e macios.
3. Enquanto os legumes assam, tempere os filés de tilápia com sal e pimenta.
4. Aqueça 1 colher de sopa de azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Grelhe os filés por 3 minutos de cada lado, ou até que estejam levemente dourados e cozidos por dentro. Reserve.
5. Na mesma frigideira, adicione o suco de maracujá, o mel e a mostarda. Cozinhe em fogo baixo, mexendo, até o molho reduzir levemente (cerca de 3-4 minutos).
6. Regue os filés de tilápia com o molho de maracujá.
7. Sirva os filés sobre a cama de legumes assados, salpicando salsinha picada por cima.

Dicas extras: Se preferir um molho mais cremoso, acrescente 1 colher de sopa de creme de leite ao molho de maracujá nos últimos minutos de cozimento. Para variar, troque a tilápia por outro peixe branco firme, como o robalo ou o linguado.

Carne de Sol Assada com Mandioca e Manteiga de Garrafa

Tempo de preparo: 45 minutos (30 min de marinada + 15 min de cozimento)

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 1 kg de carne de sol (ou carne seca dessalgada)
- 4 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 600 g de mandioca (aipim) descascada e cortada em rodelas grossas
- 3 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 1 cebola roxa em rodelas finas
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- Cheiro-verde picado para finalizar

Modo de preparo:

1. Se a carne de sol ainda estiver salgada, coloque-a em um recipiente com água fria e troque a água a cada 2 horas, por 4-6 horas. Depois escorra e seque com papel toalha.

2. Em uma tigela, misture o alho, o alecrim, o suco de limão, o azeite, sal e pimenta. Esfregue essa marinada sobre toda a carne e deixe descansar na geladeira por, no mínimo, 30 minutos.
3. Preaqueça o forno a 200 °C. Disponha a carne em uma assadeira e cubra levemente com papel alumínio. Asse por 20 minutos.
4. Retire o papel alumínio, vire a carne e asse por mais 10-12 minutos, até que a superfície esteja dourada e levemente crocante.
5. Enquanto a carne assa, cozinhe a mandioca em água salgada por 10 minutos, apenas até amolecer levemente. Escorra e reserve.
6. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga de garrafa. Refogue a cebola roxa e o pimentão até ficarem macios e levemente caramelizados.
7. Acrescente as rodelas de mandioca à frigideira, tempere com sal e pimenta e doure-as, mexendo delicadamente, por cerca de 5 minutos.
8. Retire a carne do forno, deixe descansar 5 minutos e fatie em tiras grossas.
9. Sirva a carne de sol fatiada sobre a cama de mandioca e legumes, regada com o molho da manteiga de garrafa que sobrou na frigideira.
10. Polvilhe cheiro-verde picado por cima e acompanhe com arroz branco ou salada verde, se desejar.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione 1 colher (chá) de erva-doce em pó à marinada da carne. Se preferir uma versão mais crocante, finalize a mandioca sob o grill do forno por 2-3 minutos antes de servir.

Assado de Mandioca com Carne Seca e Queijo Coalho

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca (aipim) fresca, descascada e cortada em cubos
- 300 g de carne seca dessalgada e desfiada
- 200 g de queijo coalho em cubos
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates sem sementes picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Cheiro-verde a gosto picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, cubra a mandioca com água, adicione uma pitada de sal e cozinhe até ficar macia (cerca de 20 minutos). Escorra e reserve.
2. Enquanto a mandioca cozinha, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira. Refogue a cebola e o alho até dourarem.

3. Acrescente a carne seca desfiada, tempere com sal e pimenta, e refogue por 5 minutos. Junte os tomates picados e cozinhe até que o líquido evapore. Desligue e reserve.
4. Amasse a mandioca ainda quente com um garfo ou espremedor, incorporando a manteiga, o restante do azeite, sal, pimenta e metade do queijo coalho. Misture bem até formar um purê homogêneo.
5. Em um refratário médio (aprox. 20 cm), espalhe metade do purê de mandioca, formando uma camada uniforme.
6. Distribua a carne seca refogada sobre o purê, espalhando bem.
7. Cubra a carne com o restante do purê de mandioca, alisando a superfície.
8. Polvilhe o queijo coalho restante e o cheiro-verde por cima.
9. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 25–30 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e levemente crocante.
10. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione uma colher (chá) de páprica doce ao purê de mandioca. Se preferir, substitua o queijo coalho por muçarela ou queijo prato. Este prato acompanha muito bem arroz branco soltinho ou uma salada verde simples.

Tapioca de Coco com Queijo Coalho e Mel

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de goma de tapioca hidratada
- ½ xícara (chá) de coco ralado fresco
- 200 g de queijo coalho cortado em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de mel de abelha
- 1 colher (chá) de manteiga ou óleo de coco para untar a frigideira
- Pitadas de sal



Modo de preparo:

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com a manteiga ou o óleo de coco.
2. Espalhe a goma de tapioca na frigideira, distribuindo uniformemente para formar um disco de aproximadamente 12 cm de diâmetro.
3. Deixe cozinhar por 1-2 minutos, até que a goma fique firme e comece a desgrudar das bordas.
4. Polvilhe o coco ralado e o sal sobre a superfície da tapioca.
5. Distribua os cubos de queijo coalho por toda a tapioca.
6. Dobrar a tapioca ao meio, pressionando levemente com a espátula, e deixe o queijo derreter por mais 1 minuto.

7. Retire da frigideira, regue com o mel e sirva imediatamente, ainda quente.

Dicas extras: Para um toque tropical, acrescente fatias finas de banana ou manga antes de dobrar a tapioca. Se preferir um sabor mais salgado, substitua o mel por um fio de azeite de oliva e finalize com folhas de coentro fresco.

Quinoa Colorida com Legumes e Molho de Ervas

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1/2 pimentão amarelo cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 abobrinha cortada em meias-luas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Opcional: 50 g de queijo feta esfarelado



Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente por 2 minutos. Escorra bem.

2. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos, ou até a água ser absorvida. Desligue e deixe descansar, tampado, por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
3. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça 1 colher de azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Refogue o alho por 30 segundos.
4. Adicione a cenoura, a abobrinha, o pimentão amarelo e o vermelho. Tempere com sal e pimenta e refogue por 5-7 minutos, até os legumes ficarem macios, mas ainda crocantes.
5. Desligue o fogo e misture o suco de limão, a salsinha, a cebolinha e a colher restante de azeite. Ajuste o tempero, se necessário.
6. Em um prato grande ou travessa, distribua a quinoa cozida e, por cima, espalhe os legumes refogados. Se desejar, salpique o queijo feta.
7. Sirva quente ou em temperatura ambiente, ideal para almoços leves ou jantares rápidos.

Dicas extras: Para dar um toque crocante, adicione 2 colheres de sopa de castanhas de caju torradas picadas. Se preferir uma versão vegana, basta omitir o feta ou substituir por queijo vegano. A quinoa pode ser preparada com antecedência e armazenada na geladeira por até 3 dias, facilitando a montagem do prato na correria do dia a dia.

Pizza de Calabresa com Catupiry à Brasileira

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos (incluindo o tempo de fermentação)

Rendimento: 2 pizzas médias (cerca de 30 cm de diâmetro cada)



Ingredientes:

- 300g de farinha de trigo
- 180ml de água morna
- 10g de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 150g de molho de tomate caseiro
- 200g de queijo mussarela ralado
- 150g de calabresa fatiada finamente
- 100g de catupiry ou requeijão cremoso
- Orégano a gosto
- Azeitonas pretas sem caroço (opcional)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a água morna, o açúcar e o fermento. Deixe descansar 5 minutos até formar espuma.
2. Adicione a farinha, o sal e o azeite. Misture com uma colher até formar uma massa.

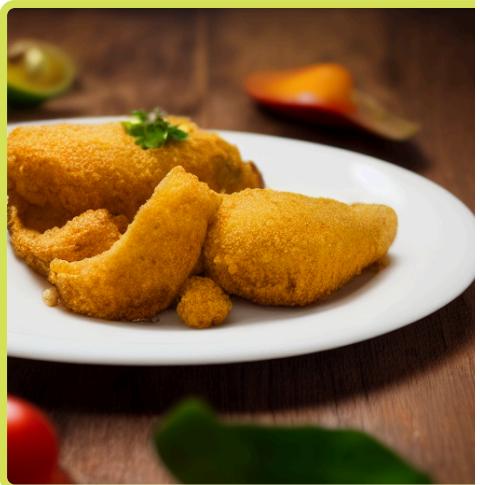
3. Sove a massa em uma superfície levemente enfarinhada por cerca de 8 minutos, até ficar lisa e elástica.
4. Coloque a massa em uma tigela untada, cubra com um pano úmido e deixe crescer em local morno por 45 minutos, ou até dobrar de tamanho.
5. Pré-aqueça o forno a 250 °C (ou a temperatura máxima do seu forno).
6. Divida a massa em duas partes iguais. Abra cada parte com um rolo, formando discos de aproximadamente 30 cm de diâmetro.
7. Transfira os discos para formas de pizza ou pedras de assar, previamente aquecidas.
8. Espalhe uma camada fina de molho de tomate sobre cada base.
9. Distribua a mussarela ralada uniformemente.
10. Espalhe as fatias de calabresa e, em seguida, pequenas colheradas de catupiry sobre a pizza.
11. Polvilhe orégano a gosto e, se desejar, adicione azeitonas pretas.
12. Leve ao forno quente por 12-15 minutos, ou até a borda ficar dourada e o queijo borbulhar.
13. Retire do forno, deixe descansar 2-3 minutos, fatie e sirva quente.

Dicas extras: Para uma massa ainda mais crocante, coloque a pedra de assar no forno antes de aquecer. Se quiser um toque picante, adicione pimenta calabresa ou pimenta-do-reino ao molho de tomate. Experimente substituir a calabresa por pepperoni ou frango desfiado temperado para variar o sabor.

Acarajé Baiano com Vatapá

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos (incluindo tempo de molho)

Rendimento: 12 unidades de acarajé



Ingredientes:

- 500 g de feijão fradinho (preto) seco
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- Óleo de dendê suficiente para fritar (aprox. 1 L)
- 200 g de camarão seco, hidratado e picado
- 100 g de amendoim torrado e moído
- 100 g de castanha-de-caju torrada e moída
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- 1 pimentão vermelho pequeno picado finamente
- 1 tomate grande sem sementes picado
- 1/2 xícara (chá) de coentro fresco picado
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Deixe o feijão fradinho de molho em água fria por **12 horas** ou de um dia para o outro. Troque a água duas vezes.
2. Escorra o feijão, retire as cascas esfregando entre as mãos e descarte as que não saírem. Lave bem.
3. No liquidificador, triture o feijão com a cebola, o alho, o sal, a pimenta e o cominho, acrescentando **2 colheres (sopa) de água** apenas para ajudar a formar uma massa homogênea, mas ainda levemente granulada.
4. Aqueça o óleo de dendê em uma panela funda a **180 °C** (teste com um pequeno pedaço de massa; deve subir à superfície rapidamente).
5. Com a ajuda de duas colheres, modele bolinhas de cerca de 8 cm de diâmetro e frite-as em pequenas porções, virando-as até que estejam douradas e crocantes (cerca de **5 minutos**). Escorra em papel absorvente.
6. Enquanto frita, prepare o vatapá: em uma panela média, aqueça o azeite de dendê e refogue o camarão seco por 2 minutos.
7. Acrescente o amendoim e a castanha-de-caju moídos, mexendo rapidamente para não queimar.
8. Junte o leite de coco, o pimentão, o tomate e deixe cozinhar em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar e soltar do fundo da panela (cerca de **10 minutos**).
9. Tempere com sal e finalize com o coentro picado.
10. Para montar, faça um corte ao centro de cada acarajé e recheie generosamente com o vatapá quente.
11. Sirva ainda quente, acompanhada de pimenta de malagueta a gosto.

Dicas extras:

- Se preferir, adicione uma colher (sopa) de azeite de oliva ao vatapá para dar mais cremosidade.
- Para um toque mais autêntico, sirva o acarajé com vinagrete de cebola roxa, tomate e pimentão.
- O óleo de dendê pode ser reutilizado duas vezes, filtrando-o bem antes de guardar em frasco hermético.

Caruru de Quiabo com Camarão

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de camarão limpo, sem casca
- 300g de quiabo fresco, cortado em rodelas de 1cm
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- 200g de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de azeite de palma (ou mais azeite de dendê)
- 1 xícara (chá) de castanha-de-caju torrada e moída
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado e moído
- 1/2 xícara (chá) de camarão seco hidratado e picado
- 1/2 xícara (chá) de tomate pelado picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere os camarões com suco de limão, sal e pimenta. Reserve por 10 minutos.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
3. Acrescente o pimentão e o tomate pelado, cozinhe por 3-4 minutos, mexendo.
4. Junte o quiabo e deixe cozinhar em fogo médio, mexendo de vez em quando, até que ele perca a baba (cerca de 8 minutos). Se necessário, adicione um pouquinho de água quente.
5. Adicione a castanha-de-caju, o amendoim e o camarão seco moído. Misture bem.
6. Incorpore o azeite de oliva e o azeite de palma, ajustando a quantidade para que o molho fique encorpado, mas ainda úmido.
7. Coloque os camarões temperados na panela e cozinhe por mais 5-6 minutos, até que estejam rosados e bem incorporados ao molho.
8. Prove e ajuste o sal e a pimenta. Desligue o fogo e salpique cheiro-verde picado.
9. Sirva quente, acompanhado de arroz branco soltinho ou farofa crocante.

Dicas extras: Para reduzir a baba do quiabo, mergulhe as rodelas em água com um pouco de vinagre por 5 minutos e escorra bem antes de cozinhar. Se preferir um toque mais picante, adicione uma pimenta dedo-de-moça sem sementes picada junto ao alho. Boa refeição!

Refogado de Legumes com Carne de Sol e Queijo Coalho

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 400 g de carne de sol (dessalgada e cortada em cubos)
- 200 g de queijo coalho em cubos
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 2 cenouras médias em rodelas finas
- 200 g de vagem cortada em pedaços de 3 cm
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de colorau
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure a carne de sol até ficar bem selada. Reserve.
2. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.

3. Acrescente o colorau, os pimentões, a cenoura e a vagem. Refogue por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Junte os tomates picados e deixe cozinhar até que comecem a desmanchar, cerca de 3 minutos.
5. Volte a carne de sol para a panela, tempere com sal (cuidado, a carne já é salgada) e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem.
6. Baixe o fogo, cubra a panela e deixe cozinhar por 15 minutos, ou até que os legumes estejam macios, mas ainda firmes.
7. Desligue o fogo e incorpore delicadamente os cubos de queijo coalho, permitindo que ele aqueça levemente sem derreter totalmente.
8. Salpique o cheiro-verde picado e sirva imediatamente, acompanhando arroz branco ou farofa crocante.

Dicas extras: Se preferir um toque mais aromático, adicione 1 folha de louro ao refogar os legumes. Para quem gosta de picância, coloque 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada junto aos pimentões. O queijo coalho pode ser substituído por queijo Minas padrão, se desejar um sabor mais suave.

Bolo de Banana com Doce de Leite

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo o tempo de forno)

Rendimento: 1 bolo de 20 cm (cerca de 12 porções)



Ingredientes:

- 3 bananas prata bem maduras amassadas
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de óleo de canola ou manteiga derretida
- ½ xícara (chá) de leite integral
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ¼ colher (chá) de noz-moscada ralada
- ½ xícara (chá) de doce de leite (para a cobertura)
- Opcional: ½ xícara (chá) de nozes picadas ou castanhas-de-caju

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma redonda de 20 cm com manteiga e farinha.
2. Em uma tigela grande, misture as bananas amassadas, o açúcar mascavo, o óleo (ou manteiga) e os ovos, batendo até ficar homogêneo.
3. Acrescente o leite e misture novamente.

4. Em outra tigela, peneire a farinha de trigo, o fermento, a canela e a noz-moscada. Se desejar, adicione as nozes ou castanhas.
5. Incorpore os ingredientes secos à mistura úmida, mexendo delicadamente com uma espátula, apenas até desaparecerem os grumos.
6. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno por 30 a 35 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
7. Retire o bolo do forno e deixe esfriar 10 minutos antes de desenformar.
8. Com o bolo ainda morno, espalhe o doce de leite por cima, alisando com uma espátula. Se preferir, pode aquecer levemente o doce de leite para que ele fique mais fluido.
9. Deixe o bolo esfriar completamente antes de servir. Ele pode ser armazenado em um pote hermético por até 4 dias.

Dicas extras: Para um toque de frescor, sirva o bolo acompanhado de sorvete de creme ou de uma calda de maracujá. Se quiser deixar o bolo ainda mais úmido, faça furos leves com um garfo antes de colocar o doce de leite e despeje o doce diretamente nos furos.