

*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 30 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 Legumes Assados e Molho de Maracujá	Pág. 1
2. Moqueca de Banana-da-Terra com Robalo	Pág. 3
3. Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre e Leite de Coco	Pág. 5
4. Escondidinho de Carne Seca com Purê de Mandioca	Pág. 7
5. Salada Tropical de Quinoa com Manga, Abacate e Castanha-do-Pará	Pág. 9
6. Strogonoff de Carne com Toque de Goiabada	Pág. 11
7. Risoto Cremoso de Abóbora com Queijo Coalho	Pág. 13
8. Macarrão ao Molho Cremoso de Camarão com Leite de Coco	Pág. 15
9. Filé de peixe grelhado com crosta de castanha-do-pará e molho de maracujá	Pág. 17
10. Berinjela à Parmegiana	Pág. 19
11. Camarão ao Alho e Óleo com Toque de Limão	Pág. 21
12. Quibe de Abóbora com Hortelã	Pág. 23
13. Bacalhau à Brás	Pág. 25
14. Torta de Frango com Catupiry	Pág. 27
15. Arroz de Pato à Brasileira	Pág. 29
16. Farofa Crocante de Banana e Bacon	Pág. 31
17. Bolo de Fubá com Calda de Goiabada	Pág. 33
18. Assado de Costela Suína com Batata-Doce e Alecrim	Pág. 35
19. Feijoada Light de Frango	Pág. 37
20. Bobó de Frango com Dendê	Pág. 39
21. Salada de Quinoa com Manga, Hortelã e Castanha-do-Pará	Pág. 41
22. Cuscuz Paulista de Legumes e Frango	Pág. 43
23. Frango ao Molho de Maracujá com Crocante de Castanha	Pág. 45
24. Pizza de Calabresa com Catupiry	Pág. 47
25. Acarajé Baiano com Vatapá	Pág. 49
26. Espetinho de Frango ao Chimichurri	Pág. 52
27. Empadão de Frango com Catupiry	Pág. 55

28. Lasanha de Carne de Sol com Queijo Coalho	Pág. 57
29. Polenta Cremosa com Ragu de Carne à Brasileira	Pág. 59
30. Sopa de Abóbora com Gengibre e Coentro	Pág. 61

# Bowls de Quinoa com Legumes Assados e Molho de Maracujá

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

**Rendimento:** 2 porções



## Ingredientes:

- ½ xícara de quinoa crua
- 1 xícara de água
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de páprica doce
- 2 colheres de sopa de semente de girassol torrada (opcional)
- Folhas de rúcula para servir
- Molho de maracujá:
  - ½ xícara de polpa de maracujá fresca
  - 1 colher de sopa de mel
  - 1 colher de chá de mostarda Dijon
  - 1 colher de sopa de azeite de oliva
  - Sal a gosto

## Modo de preparo:

---

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.
2. Lave a quinoa em água corrente e escorra. Em uma panela, coloque a quinoa e a água, leve ao fogo médio, tampe e deixe cozinhar até que a água evapore e os grãos fiquem macios (cerca de 12 min).
3. Enquanto a quinoa cozinha, espalhe a cenoura, a abobrinha e o pimentão em uma assadeira. Regue com 2 colheres de sopa de azeite, tempere com sal, pimenta e pálprika. Misture bem e leve ao forno por 20 min, mexendo na metade do tempo, até que os legumes estejam dourados e macios.
4. Para o molho, misture a polpa de maracujá, o mel, a mostarda, o azeite e o sal em um potinho. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
5. Divida a quinoa cozida em duas tigelas. Sobre a quinoa, disponha os legumes assados, as folhas de rúcula e as sementes de girassol.
6. Regue generosamente com o molho de maracujá e sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Se quiser uma opção ainda mais proteica, adicione peito de frango grelhado em tiras ou grão-de-bico crocante. O molho pode ser conservado na geladeira por até 3 dias, facilitando a montagem de bowls nos dias seguintes.

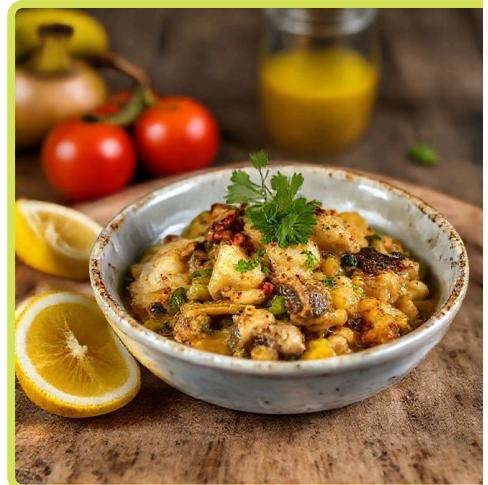
# Moqueca de Banana-da-Terra com Robalo

**Tempo de preparo:** 30 minutos (pré-preparo) + 40 minutos (cozimento)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 2 bananas-da-terra maduras, cortadas em rodelas de 1 cm
- 4 filés de robalo (ou outro peixe branco firme), com cerca de 150 g cada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 200 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Coentro fresco picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo:

1. Tempere os filés de robalo com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão. Reserve por 10 minutos.

2. Em uma panela larga (de preferência de barro), aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
3. Acrescente o pimentão e os tomates, cozinhando por mais 3-4 minutos, mexendo delicadamente.
4. Disponha as rodelas de banana-da-terra sobre o refogado, formando uma camada uniforme.
5. Coloque os filés de robalo sobre as bananas, cubra com o leite de coco e regue com o azeite de dendê.
6. Tempere com mais uma pitada de sal e pimenta. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio-baixo por 20-25 minutos, ou até que o peixe esteja macio e a banana, levemente caramelizada.
7. Desligue o fogo e finalize com o coentro picado.
8. Sirva quente, acompanhado de arroz branco soltinho ou arroz de coco.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, adicione uma folha de louro ao refogado. Se preferir uma versão mais leve, substitua o azeite de dendê por óleo de coco. A banana-da-terra pode ser trocada por banana-pão, mas o sabor caramelizado será menos intenso.

# Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre e Leite de Coco

**Tempo de preparo:** 35 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 kg de abóbora moranga, descascada e cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 400 ml de leite de coco
- 800 ml de caldo de legumes (ou água)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa ou coentro picado para finalizar



## Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
2. Adicione o alho e o gengibre ralado, mexendo por mais 1 minuto para liberar os aromas.
3. Acrescente os cubos de abóbora e misture bem, deixando dourar levemente por 2 minutos.
4. Despeje o caldo de legumes (ou água) e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe, tampado, por 15-20 minutos, ou até a abóbora estar bem macia.

5. Com um mixer de imersão, bata a sopa até obter um creme liso. Se preferir, transfira para um liquidificador, mas faça em etapas para evitar acidentes.
6. Volte a sopa ao fogo baixo, adicione o leite de coco e mexa. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Aqueça por mais 3-5 minutos, sem deixar ferver.
7. Sirva quente, salpicando salsa ou coentro picado por cima e, se quiser, um fio de azeite extra virgem.

**Dicas extras:** Para uma versão mais nutritiva, inclua uma colher (sopa) de sementes de abóbora torradas ao servir. Se quiser um toque picante, adicione uma pitada de pimenta-caiena ou pimenta vermelha em flocos junto ao gengibre.

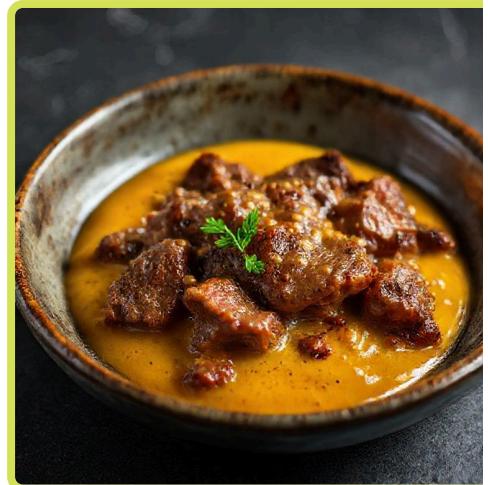
# Escondidinho de Carne Seca com Purê de Mandioca

**Tempo de preparo:** 1 hora e 20 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de carne seca dessalgada e desfiada
- 400g de mandioca (aipim) cozida
- 200ml de leite de coco
- 2 colheres de sopa de manteiga de garrafa
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande sem sementes picado
- 1/2 pimentão amarelo picado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 xícara de queijo coalho ralado
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Acrescente a carne seca desfiada, o tomate e o pimentão. Refogue por 5-7 minutos, ajustando o sal e a pimenta.

3. Adicione o cheiro-verde, misture bem e reserve o recheio.
4. Enquanto isso, amasse a mandioca ainda quente com um garfo ou amassador.
5. Em outra panela, aqueça a manteiga de garrafa, junte o leite de coco e, em seguida, a mandioca amassada. Misture até obter um purê cremoso. Tempere com sal e pimenta.
6. Preaqueça o forno a 200 °C.
7. Em um refratário médio, espalhe metade do purê de mandioca, cubra com todo o recheio de carne seca e finalize com o restante do purê, alisando a superfície.
8. Polvilhe o queijo coalho ralado por cima e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até o queijo dourar levemente.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

**Dicas extras:** Para um toque crocante, salpique farinha de mandioca torrada antes de levar ao forno. Se preferir, substitua a carne seca por carne de sol ou frango desfiado. Acompanhado de arroz branco e uma salada verde, o prato fica ainda mais completo.

# Salada Tropical de Quinoa com Manga, Abacate e Castanha-do-Pará

**Tempo de preparo:** 25 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 manga madura cortada em cubos pequenos
- 1 abacate médio cortado em cubos
- ½ xícara de castanha-do-pará picada
- 1/4 de xícara de folhas de coentro fresco picado
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (chá) de mel de abelha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente por 1 minuto e escorra bem.
2. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 12-15 minutos, ou até que a água seja absorvida e a quinoa esteja macia.

3. Retire do fogo, desligue a panela e deixe a quinoa descansar, tampada, por 5 minutos. Em seguida, solte os grãos com um garfo e deixe esfriar.
4. Em uma tigela grande, misture o suco de limão, o azeite, o mel, o sal e a pimenta. Bata levemente para emulsificar.
5. Adicione a quinoa fria ao molho, mexendo delicadamente para que fique bem incorporada.
6. Acrescente a manga, o abacate, a castanha-do-pará e o coentro. Misture suavemente, tomando cuidado para não amassar o abacate.
7. Prove e ajuste o tempero, se necessário. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerada por até 2 horas.

**Dicas extras:** Para variar, substitua a castanha-do-pará por amêndoas laminadas torradas ou adicione folhas de rúcula para um toque mais picante. Se quiser uma versão vegana, troque o mel por xarope de agave.

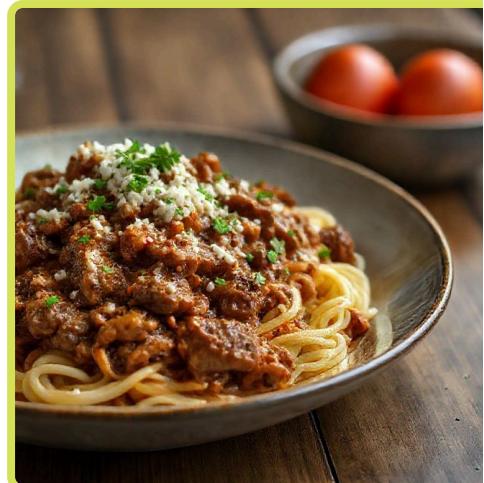
# Strogonoff de Carne com Toque de Goiabada

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de filé mignon cortado em tiras
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200g de champignon em conserva fatiado
- 1/2 xícara (chá) de ketchup
- 1/4 xícara (chá) de mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 150g de goiabada (pode ser cortada em cubos pequenos)
- 200ml de creme de leite fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para finalizar



## Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça a manteiga em fogo médio e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto, tomando cuidado para não queimar.

3. Acrescente as tiras de carne e doure rapidamente, selando bem por todos os lados (cerca de 3-4 minutos). Tempere com sal e pimenta.
4. Junte o champignon, o ketchup, a mostarda e o molho inglês. Misture bem e deixe cozinhar por 2-3 minutos.
5. Adicione a goiabada em cubos e mexa até que ela derreta parcialmente, incorporando um leve sabor adocicado ao molho.
6. Reduza o fogo e incorpore o creme de leite, mexendo delicadamente para não talhar. Cozinhe por mais 2 minutos, ajustando o ponto de sal e pimenta.
7. Desligue o fogo, polvilhe salsinha picada e sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais brasileiro, sirva o stroganoff acompanhado de arroz branco soltinho e batata palha crocante. Se preferir um molho mais leve, substitua o creme de leite por iogurte natural integral, adicionando-o ao final do preparo.

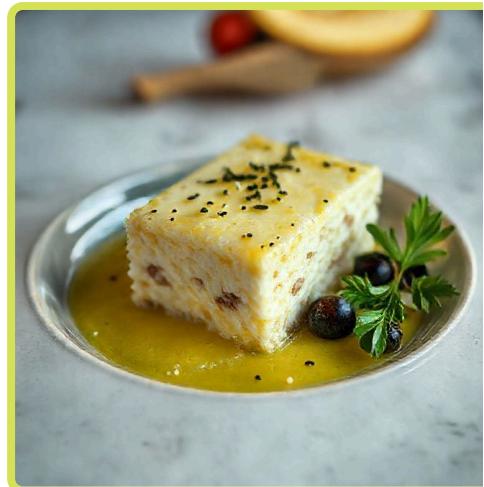
# Risoto Cremoso de Abóbora com Queijo Coalho

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 300g de abóbora cabotiá cortada em cubos pequenos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- 4 xícaras (chá) de caldo de legumes quente
- 150g de queijo coalho ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de sálvia fresca para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, depois adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
2. Junte a abóbora em cubos e refogue por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Acrescente o arroz arbóreo e mexa bem para que os grãos fiquem envoltos na gordura, por cerca de 2 minutos.

4. Despeje o vinho branco e deixe evaporar, mexendo sempre, até que o líquido quase desapareça.
5. Comece a adicionar o caldo de legumes quente, uma concha de cada vez, mexendo continuamente. Quando o líquido for absorvido, adicione a próxima concha. Continue esse processo por 18-20 minutos, até que o arroz esteja al dente e cremoso.
6. Quando o arroz estiver quase no ponto, incorpore a manteiga e o queijo coalho ralado. Misture bem até que o queijo derreta e o risoto fique ainda mais cremoso.
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Desligue o fogo e deixe o risoto descansar 2 minutos antes de servir.
8. Sirva em pratos fundos, decorando com folhas de sálvia fresca, se desejar.

**Dicas extras:** Para intensificar o sabor da abóbora, você pode assá-la previamente no forno com um fio de azeite e uma pitada de noz-moscada por 15 minutos. Se quiser um toque crocante, salpique um pouco de farofa de mandioca torrada por cima na hora de servir.

# Macarrão ao Molho Cremoso de Camarão com Leite de Coco

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:



- 250 g de macarrão tipo linguine ou fettuccine
- 300 g de camarão limpo, sem casca
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola média picada
- 200 ml de leite de coco
- 1/2 xícara de água ou caldo de legumes
- Suco de 1/2 limão-taiti
- 1 colher de chá de gengibre ralado (opcional)
- 1/2 pimentinha dedo-de-moça sem sementes picada (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro ou salsinha picada para finalizar

## Modo de preparo:

1. Cozinhe o macarrão em água abundante com sal, seguindo o tempo indicado na embalagem para ficar al dente. Escorra e reserve.

2. Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio.
3. Adicione o alho, a cebola e, se desejar, o gengibre e a dedo-de-moça. Refogue até que a cebola fique translúcida.
4. Acrescente os camarões e refogue por 2-3 minutos, mexendo ocasionalmente, até que mudem de cor.
5. Tempere com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão. Misture bem.
6. Despeje o leite de coco e a água ou caldo de legumes, mexendo para incorporar. Deixe o molho ferver suavemente por 3-4 minutos, ajustando a consistência (mais água se ficar muito espesso).
7. Adicione o macarrão escorrido à frigideira, envolvendo tudo com o molho. Misture bem para que o macarrão absorva os sabores.
8. Prove e corrija o tempero, se necessário. Desligue o fogo.
9. Sirva imediatamente, polvilhando coentro ou salsinha picada por cima.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais brasileiro, troque o leite de coco por requeijão cremoso e finalize com um fio de azeite de dendê. Se quiser deixar o prato mais nutritivo, adicione brócolis ou ervilhas nos últimos minutos de cozimento do molho.

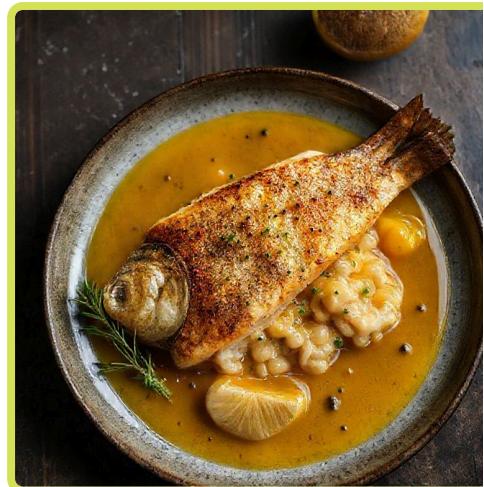
# Filé de peixe grelhado com crosta de castanha-do-pará e molho de maracujá

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 4 filés de pescada ou robalo (cerca de 150 g cada)
- ½ xícara de castanha-do-pará triturada
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-rei a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara de polpa de maracujá (sem sementes)
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Folhas de coentro para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Tempere os filés com sal, pimenta e a páprica. Deixe descansar 10 minutos.
2. Em um prato raso, misture a castanha-do-pará triturada com a farinha de mandioca.
3. Passe cada filé na mistura, pressionando levemente para aderir a crosta.

4. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto e regue com o azeite.
5. Grelhe os filés 3-4 minutos de cada lado, até que a crosta esteja dourada e o peixe cozido por dentro.
6. Enquanto o peixe grelha, prepare o molho: em uma panela pequena, aqueça a manteiga, acrescente a polpa de maracujá e o mel. Deixe ferver e reduzir por 3-4 minutos, mexendo até obter uma consistência levemente espessa. Ajuste o sal se necessário.
7. Sirva os filés ainda quentes, regados com o molho de maracujá e decorados com folhas de coentro.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais crocante, adicione 1 colher (sopa) de farinha panko à mistura de castanha-do-pará. Se preferir, troque o peixe por filé de salmão ou tilápia. O molho pode ser preparado com suco de laranja em vez de maracujá, para um sabor mais suave.

# Berinjela à Parmegiana

**Tempo de preparo:** 40 minutos (preparação: 20 min | cozimento: 20 min)

**Rendimento:** 4 porções



## Ingredientes:

- 2 berinjelas médias cortadas em rodelas de 1 cm
- Sal a gosto
- ½ xícara de água
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 200g de molho de tomate caseiro ou pronto
- 150g de queijo muçarela fatiado
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo:

1. Polvilhe as rodelas de berinjela com sal e deixe repousar por 10 minutos para que soltem o excesso de água. Enxágue e seque com papel toalha.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar levemente.
3. Adicione as rodelas de berinjela, distribuindo-as em camada única. Refogue por 3-4 minutos de cada lado, apenas para dar uma leve cor. Reserve.
4. Preaqueça o forno a 200 °C.

5. Em um refratário médio, espalhe uma fina camada de molho de tomate.
6. Disponha uma camada de berinjela, cubra com mais molho, coloque fatias de muçarela e polvilhe um pouco de parmesão. Repita as camadas até acabar os ingredientes, finalizando com molho, muçarela e o restante do parmesão.
7. Leve ao forno por 15-20 minutos, ou até o queijo derreter e a superfície ficar dourada.
8. Retire do forno, decore com folhas de manjericão e ajuste a pimenta-do-reino, se desejar.
9. Sirva quente, acompanhada de arroz branco ou uma salada verde.

**Dicas extras:** Para deixar a berinjela ainda mais macia, você pode grelhar as rodelas na churrasqueira por 2 minutos antes de montar o prato. Se preferir um toque mais picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho de tomate.

# Camarão ao Alho e Óleo com Toque de Limão

**Tempo de preparo:** 25 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de camarões médios, limpos e sem casca
- 4 dentes de alho picados finamente
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Suco de 1 limão siciliano
- Raspas da casca de  $\frac{1}{2}$  limão siciliano
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de salsinha fresca picada
- 1 pitada de flocos de pimenta vermelha (opcional)



## Modo de preparo:

1. Tempere os camarões com sal, pimenta-do-reino e metade do suco de limão. Reserve por 5 minutos.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Adicione o alho picado e refogue rapidamente, apenas até ficar levemente dourado (cerca de 30 segundos).
3. Acrescente os camarões temperados e cozinhe por 2 minutos de cada lado, ou até que estejam rosados e opacos.

4. Quando os camarões estiverem quase prontos, junte a manteiga, as raspas de limão e o restante do suco de limão. Misture bem para envolver todos os ingredientes.
5. Se desejar um toque picante, polvilhe os flocos de pimenta vermelha. Desligue o fogo e finalize com a salsinha fresca.
6. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz branco soltinho ou de uma salada verde.

**Dicas extras:** Para um sabor ainda mais marcante, deixe os camarões marinarem no limão e nas especiarias por até 30 minutos antes de cozinhar. Se preferir, substitua o azeite por óleo de coco para um aroma tropical. Boa refeição!

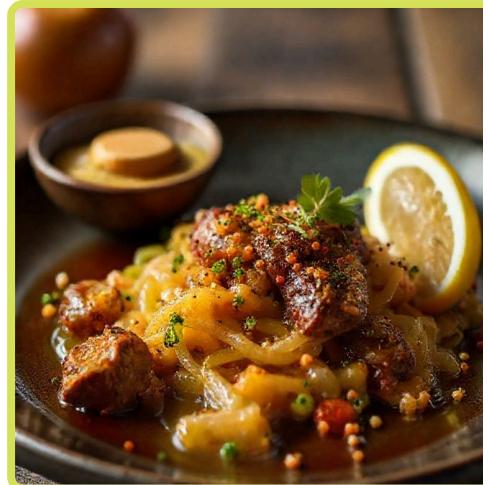
# Quibe de Abóbora com Hortelã

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 500g de abóbora cabotiá ou moranga, cozida e amassada
- 250g de trigo para quibe (trigo fino)
- 200g de carne moída (patinho ou coxão mole)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 xícara de hortelã fresca picada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 ovo batido (para dar liga)
- Farinha de rosca ou farinha de trigo para polvilhar



## Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque o trigo para quibe e cubra com água quente. Deixe hidratar por 15 minutos, depois escorra bem e reserve.

2. Em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Acrescente a carne moída, tempere com sal, pimenta, cominho e páprica. Cozinhe até a carne estar bem dourada. Reserve para esfriar.
3. Em outra tigela, misture a abóbora amassada, a carne refogada, o trigo hidratado, a salsinha, a hortelã, o ovo e as 2 colheres (sopa) restantes de azeite. Ajuste o sal e a pimenta.
4. Unte uma assadeira média com azeite e polvilhe levemente com farinha de rosca.
5. Transfira a mistura para a assadeira, espalhando uniformemente. Pressione com as mãos para compactar bem.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 25-30 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e crocante.
7. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, corte em quadrados e sirva quente ou em temperatura ambiente.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, adicione 1 colher (chá) de raspas de limão siciliano à massa. Se preferir uma versão vegetariana, substitua a carne por lentilhas cozidas temperadas. Sirva acompanhado de um molho de iogurte com hortelã ou de um vinagrete de tomate.

# Bacalhau à Brás

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 400 g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 300 g de batata palha
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Acrescente o bacalhau desfiado e cozinhe por 3-4 minutos, mexendo bem para que fique bem incorporado ao refogado.
3. Tempere com sal (cuidado, pois o bacalhau já é salgado) e pimenta-do-reino a gosto.
4. Em uma tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta.
5. Despeje os ovos batidos na panela com o bacalhau, mexendo delicadamente para que cozinhem em formato de fios, como um ovo mexido.

6. Quando os ovos estiverem quase firmes, adicione a batata palha e as azeitonas, misturando rapidamente.
7. Desligue o fogo, finalize com a salsinha picada e sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Para deixar o prato ainda mais aromático, adicione um toque de noz-moscada ralada nos ovos. Se preferir, substitua a batata palha por batata palha de mandioca para uma versão sem glúten. Acompanhe com arroz branco soltinho e uma salada verde.

# Torta de Frango com Catupiry

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 8 porções

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 500 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate grande sem sementes picado
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200 g de Catupiry ou requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 200 ml de leite
- 1 gema de ovo (para pincelar)
- 1 massa pronta para torta (ou massa folhada) – cerca de 300 g



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.

3. Acrescente o frango desfiado, o tomate, as azeitonas e o cheiro-verde. Tempere com sal e pimenta e cozinhe por 3 minutos, mexendo bem.
4. Em outra panela, junte a farinha de trigo ao leite, mexendo sem parar até formar um creme espesso. Desligue do fogo e misture o Catupiry.
5. Incorpore o creme de Catupiry ao refogado de frango, ajustando o sal se necessário.
6. Abra a massa em uma forma redonda de 24 cm, pressionando levemente as bordas.
7. Despeje o recheio de frango sobre a massa, espalhando uniformemente.
8. Se desejar, cubra com tiras de massa formando uma grelha ou deixe apenas a base.
9. Pincele a superfície com a gema batida.
10. Leve ao forno por 25-30 minutos ou até a massa ficar dourada e crocante.
11. Retire, deixe descansar 5 minutos, corte em fatias e sirva quente.

**Dicas extras:** Para deixar a massa ainda mais crocante, pincele a parte inferior da base com um pouco de manteiga antes de colocar o recheio. Se preferir, substitua o frango por carne moída temperada. A torta acompanha bem uma salada verde simples com vinagrete.

# Arroz de Pato à Brasileira

**Tempo de preparo:** 1 hora e 30 minutos

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 1 pato inteiro (aprox. 2 kg), limpo
- 2 colheres (sopa) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino em grãos
- 4 folhas de louro
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 xícara (chá) de arroz branco
- 3 xícaras (chá) de caldo de galinha (ou água)
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo:

1. Tempere o pato com sal, pimenta-do-reino, alho, folhas de louro e deixe marinar por, no mínimo, 30 minutos.

2. Em uma panela grande, aqueça 1 c. sopa de azeite e doure o pato por todos os lados. Reserve.
3. Na mesma panela, adicione a manteiga e refogue a cebola até ficar transparente.
4. Acrescente o tomate e o pimentão, cozinhando por 5 minutos.
5. Despeje o vinho branco e deixe evaporar o álcool (aprox. 2 minutos).
6. Junte o arroz, mexendo bem para que fique envolto nos temperos.
7. Adicione o caldo de galinha quente, ajuste o sal e a pimenta.
8. Coloque o pato dourado por cima do arroz, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, ou até o arroz estar al dente e o pato macio.
9. Desligue o fogo, salpique o cheiro-verde e deixe a panela tampada por mais 10 minutos para que os sabores se incorporem.
10. Sirva o arroz com pedaços suculentos de pato ao lado.

**Dicas extras:** Para deixar a carne ainda mais macia, retire o pato após 20 minutos de cozimento, desfie a carne e volte ao arroz para terminar o preparo. Se preferir um toque mais aromático, adicione 1 colher (chá) de páprica doce ao refogado. Bom apetite!

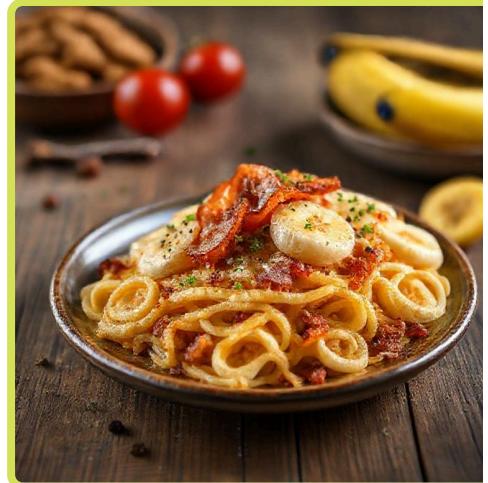
# Farofa Crocante de Banana e Bacon

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 200g de bacon em cubos
- 2 bananas-da-terra maduras, cortadas em rodelas finas
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de salsinha fresca picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, frite o bacon em fogo médio até que fique bem dourado e crocante. Retire o bacon com uma escumadeira e reserve, deixando a gordura na panela.
2. Na mesma panela, adicione a manteiga e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Junte as rodelas de banana-da-terra e cozinhe, mexendo delicadamente, até que comecem a dourar levemente (cerca de 3–4 minutos).

4. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre para que absorva a gordura e fique bem soltinha. Cozinhe por 2 minutos, sem deixar a farinha queimar.
5. Incorpore o bacon crocante reservado e a salsinha picada. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture tudo rapidamente e desligue o fogo.
6. Transfira a farofa para uma travessa e sirva ainda quente, acompanhando carnes grelhadas, churrasco ou como acompanhamento de um arroz com feijão.

**Dicas extras:** Para uma farofa ainda mais aromática, adicione uma pitada de noz-moscada ralada na hora. Se preferir, substitua a banana-da-terra por banana-prata ou até mesmo por maçã verde em cubos para um toque agridoce diferente.

# Bolo de Fubá com Calda de Goiabada

**Tempo de preparo:** 45 minutos (preparo + assar)

**Rendimento:** 12 fatias

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de fubá fino
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de erva-doce (opcional)
- 200g de goiabada em barra
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de suco de limão



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma redonda média (aprox. 20 cm) com manteiga e farinha.
2. Em um liquidificador, bata os ovos, o óleo, o leite, o açúcar, o fubá, a farinha de trigo, o sal e a erva-doce até obter uma massa homogênea.

3. Despeje a massa na forma e leve ao forno por 30 a 35 minutos, ou até que, ao inserir um palito, ele saia limpo.
4. Enquanto o bolo assa, prepare a calda: coloque a goiabada picada, a água e o suco de limão em uma panela pequena.
5. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até a goiabada derreter e a mistura adquirir consistência de calda ligeiramente espessa. Reserve.
6. Retire o bolo do forno, deixe esfriar 10 minutos, desenforme e despeje a calda de goiabada ainda morna por cima, espalhando bem.
7. Deixe o bolo absorver a calda antes de cortar e servir.

**Dicas extras:** Para um toque de crocância, polvilhe açúcar cristal sobre a calda ainda quente. Se preferir, substitua a goiabada por doce de leite para variar o sabor da cobertura.

# Assado de Costela Suína com Batata-Doce e Alecrim

**Tempo de preparo:** 2 h 30 min (incluindo marinada)

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 1,5 kg de costela suína em tiras
- 2 batatas-doces médias, cortadas em rodelas de 1 cm
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 ramos de alecrim fresco
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 colher de chá de cominho em pó
- ½ xícara de vinho tinto seco
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água quente, se necessário



## Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, tempere a costela com sal, pimenta, páprica, cominho, alho, metade do alecrim, o azeite e o vinho tinto. Misture bem, cubra e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 1 hora (pode deixar de um dia para o outro).
2. Pראהqueça o forno a 180 °C.
3. Em uma assadeira profunda, distribua as rodelas de batata-doce formando uma camada uniforme.

4. Coloque a cebola picada sobre as batatas e espalhe o restante do alecrim.
5. Retire a costela da marinada (reserve o líquido) e disponha as tiras sobre a cama de batatas e cebola.
6. Regue tudo com o líquido da marinada. Se necessário, adicione um pouco de água quente apenas para cobrir levemente as batatas.
7. Leve ao forno, coberto com papel alumínio, por 1 h 30 min.
8. Retire o papel alumínio, aumente a temperatura para 200 °C e asse por mais 30 min, ou até que a carne esteja macia e a batata dourada.
9. Deixe descansar 10 min antes de servir.

**Dicas extras:** Para um toque agridoce, adicione 1 colher de sopa de mel ao molho antes de colocar no forno. Sirva com arroz branco soltinho ou uma salada verde simples para equilibrar o prato.

# Feijoada Light de Frango

**Tempo de preparo:** 1 hora e 30 minutos

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 500 g de peito de frango em cubos
- 200 g de feijão preto
- 1 linguiça calabresa defumada, cortada em rodelas finas
- 150 g de bacon em cubos
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 folhas de louro
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Água quente suficiente para cozinhar o feijão
- Salsinha picada para finalizar



## Modo de preparo:

1. Deixe o feijão preto de molho em água fria por, no mínimo, 4 horas. Depois escorra.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure o bacon até ficar crocante. Retire e reserve.

3. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
4. Acrescente a linguiça calabresa e frite por 3 minutos.
5. Junte os cubos de frango e cozinhe, mexendo, até que estejam levemente dourados.
6. Adicione o feijão escorrido, as folhas de louro, o cominho, a pálrica, o sal e a pimenta.
7. Cubra tudo com água quente (cerca de 1 litro) e deixe ferver.
8. Reduza o fogo, tampe parcialmente e cozinhe por 45 minutos, ou até que o feijão esteja macio. Mexa de vez em quando e, se necessário, adicione mais água quente.
9. Quando o feijão estiver quase pronto, reincorpore o bacon reservado e ajuste o tempero.
10. Desligue o fogo, salpique salsinha picada e sirva quente, acompanhado de arroz branco e couve refogada.

**Dicas extras:** Para deixar a feijoada ainda mais leve, substitua o bacon por peito de peru defumado e use frango sem pele. Se quiser um toque de acidez, adicione algumas rodelas de laranja ou um fio de vinagre de maçã nos últimos minutos de cozimento.

# Bobó de Frango com Dendê

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500 g de peito de frango cortado em cubos
- 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
- 1/2 xícara (chá) de coentro fresco picado
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de azeite de oliva (opcional, para dourar o frango)



## Modo de preparo:

1. Tempere os cubos de frango com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão. Reserve por 10 minutos.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva (se usar) e doure o frango em fogo médio, mexendo para que fique selado por todos os lados. Reserve.
3. Na mesma panela, adicione o azeite de dendê, a cebola e o alho. Refogue até que a cebola fique translúcida.
4. Acrescente o pimentão e refogue por mais 2 minutos.

5. Junte a mandioca amassada e o leite de coco, mexendo bem para formar um creme homogêneo.
6. Volte o frango dourado à panela, misture e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até que o frango esteja macio e os sabores incorporados.
7. Finalize com o coentro picado, ajuste o sal e a pimenta se necessário.
8. Sirva quente, acompanhado de arroz branco soltinho ou farofa de dendê.

**Dicas extras:** Para deixar o bobó ainda mais cremoso, substitua parte da mandioca por batata-doce cozida e amassada. Se preferir um toque picante, adicione 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada junto ao pimentão.

# Salada de Quinoa com Manga, Hortelã e Castanha-do-Pará

**Tempo de preparo:** 20 minutos (mais 15 minutos para cozinhar a quinoa)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de quinoa crua
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 pitada de sal
- 1 manga madura, cortada em cubos pequenos
- ½ pepino médio, sem sementes e picado em cubos
- 10 tomates-cereja, cortados ao meio
- ½ cebola roxa pequena, finamente fatiada
- ½ xícara (chá) de castanha-do-Pará picada grosseiramente
- 2 colheres (sopa) de folhas de hortelã fresca picada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- Suco de 1 limão siciliano
- Pimenta-do-rei a gosto



## Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente usando uma peneira fina. Escorra bem.
2. Em uma panela média, coloque a quinoa, a água e a pitada de sal. Leve ao fogo alto até ferver.

3. Quando levantar fervura, reduza o fogo para baixo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 12 minutos, ou até que a água seja absorvida e a quinoa esteja macia.
4. Desligue o fogo e deixe a quinoa descansar, tampada, por 5 minutos. Em seguida, solte os grãos com um garfo e espalhe em uma tigela grande para esfriar.
5. Enquanto a quinoa esfria, misture em outra tigela a manga, o pepino, os tomates-cereja, a cebola roxa e a hortelã.
6. Em um pequeno recipiente, prepare o molho: combine o azeite, o suco de limão, a pimenta-do-rei e ajuste o sal, se necessário.
7. Quando a quinoa estiver em temperatura ambiente, junte-a ao mix de frutas e legumes. Regue com o molho e misture delicadamente.
8. Finalize polvilhando a castanha-do-Pará por cima para dar crocância.
9. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerada por até 2 horas antes de servir.

**Dicas extras:** Para variar o sabor, troque a quinoa por couscous marroquino ou arroz integral. Se quiser mais proteína, acrescente grão-de-bico cozido ou cubos de peito de frango grelhado. Um fio de mel sobre a salada dá um toque ainda mais tropical.

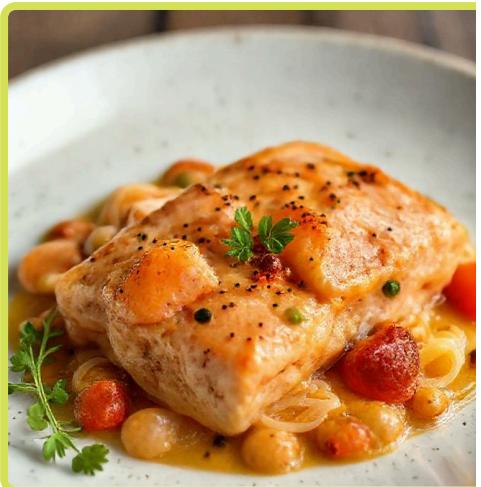
# Cuscuz Paulista de Legumes e Frango

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de milho flocada (fubá pré-cozido)
- 1 ½ xícara (chá) de água quente
- ½ colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 peito de frango cozido e desfiado (cerca de 300 g)
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada
- 1/2 xícara (chá) de milho verde
- 1/4 de xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado (salsa e cebolinha)
- 1/2 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 1 colher (sopa) de molho de soja (opcional)
- Pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque a farinha de milho, a água quente e o sal. Misture bem com uma colher até a farinha ficar hidratada e formar uma farofa úmida. Reserve.
2. Aqueça 1 colher de azeite em uma panela média. Refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
3. Acrescente a cenoura, a ervilha e o milho. Refogue por 3-4 minutos, mexendo sempre.
4. Junte o frango desfiado, as azeitonas, o tomate e o cheiro-verde. Tempere com pimenta-do-reino, o molho de soja (se usar) e ajuste o sal, se necessário. Cozinhe por mais 2 minutos e desligue o fogo.
5. Transfira a mistura de frango e legumes para uma forma alta ou um prato fundo que caiba dentro da panela de cozimento a vapor (ou use uma cuscuzeira). Distribua uniformemente.
6. Sobre o recheio, espalhe a farofa de milho preparada anteriormente, pressionando levemente com as costas de uma colher para que fique compacta.
7. Leve a forma ao vapor (ou à cuscuzeira) por aproximadamente 15-20 minutos, com a panela tampada, até que o cuscuz esteja firme e levemente dourado nas bordas.
8. Desenforme com cuidado, corte em quadrados ou porções e sirva quente, acompanhado de molho de pimenta ou vinagrete de cebola.

**Dicas extras:** Para um toque mais aromático, adicione 1 colher de sopa de coco ralado fino à farofa de milho antes de cozinhar. Substitua o frango por carne seca dessalgada e desfiada para uma versão mais tradicional da culinária paulista.

# Frango ao Molho de Maracujá com Crocante de Castanha

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 4 coxas de frango sem pele e sem osso
- 2 maracujás (polpa com sementes)
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ xícara de castanha de caju picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha fresca picada para finalizar



## Modo de preparo:

1. Tempere as coxas de frango com sal, pimenta e o alho picado. Deixe descansar por 10 minutos.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto e doure as coxas de frango dos dois lados (cerca de 4-5 minutos de cada lado). Reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione a polpa do maracujá, o mel e a mostarda. Misture bem, raspe o fundo da panela para incorporar os sabores caramelizados.

4. Reduza o fogo e devolva o frango à frigideira. Tampe e deixe cozinhar por mais 15 minutos, ou até que o frango esteja macio e o molho tenha engrossado levemente.
5. Enquanto o frango termina de cozinhar, toste a castanha de caju em uma panela seca, mexendo sempre, até ficar dourada e perfumada. Reserve.
6. Sirva o frango regado com o molho de maracujá, polvilhe a castanha torrada e a salsinha picada por cima.

**Dicas extras:** Se preferir um molho menos ácido, adicione mais uma colher de mel. Para variar a textura, substitua a castanha de caju por amendoim ou pistache torrado. O prato combina muito bem com arroz branco soltinho ou um purê de mandioca.

# Pizza de Calabresa com Catupiry

**Tempo de preparo:** 40 minutos (incluindo a massa)

**Rendimento:** 2 pizzas individuais (aprox. 30 cm de diâmetro cada)

## Ingredientes:

- 200 g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de açúcar
- ½ colher (chá) de sal
- 120 ml de água morna
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 150 g de calabresa fatiada finamente
- 150 g de catupiry (ou requeijão cremoso)
- 200 g de muçarela ralada
- ½ cebola média picada
- 1 tomate grande sem sementes, picado em cubos
- Orégano a gosto
- Azeite extra para regar



## Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha, o fermento, o açúcar e o sal.
2. Acrescente a água morna e o azeite, amassando até obter uma massa lisa e elástica (aprox. 5 min).

3. Cubra a tigela com um pano úmido e deixe a massa descansar em local quente por 20 min, ou até dobrar de volume.
4. Divida a massa em duas partes iguais e abra cada uma sobre uma forma redonda (ou forma de pizza) previamente untada, formando discos de ~30 cm.
5. Pראהça o forno a 250 °C (ou o máximo que seu forno permitir).
6. Espalhe a muçarela ralada sobre a base, distribua a calabresa fatiada, a cebola picada e o tomate.
7. Coloque colheradas de catupiry por toda a pizza e finalize com orégano e um fio de azeite.
8. Leve ao forno preaquecido por 10-12 min, ou até a borda ficar dourada e o queijo borbulhar.
9. Retire, corte em fatias e sirva ainda quente.

**Dicas extras:** Para deixar a massa ainda mais crocante, polvilhe um pouco de farinha de milho (fubá) na forma antes de colocar a massa. Se quiser um toque picante, adicione pimenta calabresa ou rodelas de pimentão verde junto à calabresa.

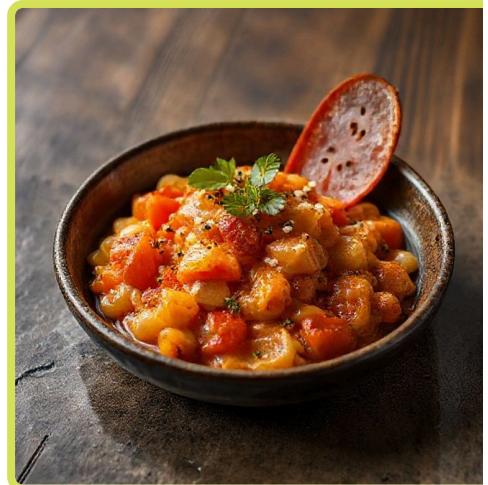
# Acarajé Baiano com Vatapá

**Tempo de preparo:** 1 hora (incluindo molho)

**Rendimento:** 8 unidades

## Ingredientes:

- 500 g de feijão-fradinho (preto-olho) seco
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de azeite de dendê
- Sal a gosto
- Água suficiente para demolhar e bater o feijão
- Para o vatapá:
  - 200 g de camarão seco
  - 200 ml de leite de coco
  - 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
  - 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado e moído
  - 1/2 xícara (chá) de castanha-de-caju moída
  - 1/2 xícara (chá) de pão amanhecido ralado
  - 1 colher (sopa) de gengibre ralado
  - 1 colher (chá) de pimenta-de-cheiro picada (opcional)
  - Sal a gosto
- Molho de pimenta à parte (opcional)



## Modo de preparo:

---

1. Deixe o feijão-fradinho de molho em água fria por, no mínimo, 12 h. Troque a água 2-3 vezes.
2. Escorra o feijão, esfregue entre as mãos para remover as cascas e descarte as cascas que subirem à superfície.
3. Bata o feijão descasado no liquidificador com a cebola, o alho, um pouco de água (cerca de 150 ml) e sal, até obter uma massa homogênea, porém ainda um pouco grossa.
4. Aqueça o azeite de dendê em uma panela funda (cerca de 2 cm de profundidade) até ficar bem quente (170 °C).
5. Com as mãos molhadas, modele a massa em bolinhas de 5 cm de diâmetro e frite-as, poucas por vez, até que fiquem douradas e crocantes (cerca de 4-5 minutos). Retire com escumadeira e deixe escorrer sobre papel absorvente.
6. Enquanto frita o acarajé, prepare o vatapá: hidrate o camarão seco em água quente por 10 min, escorra e reserve.
7. Em uma panela média, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite de dendê, adicione o gengibre e a pimenta-de-cheiro, refogando rapidamente.
8. Acrescente o camarão, o amendoim, a castanha-de-caju, o pão ralado e mexa bem.
9. Despeje o leite de coco, mexendo sem parar para evitar grumos. Cozinhe em fogo baixo, mexendo continuamente, até engrossar e soltar do fundo da panela (cerca de 10 min). Ajuste o sal.
10. Sirva o acarajé ainda quente, aberto ao meio e recheado com uma generosa colher de vatapá. Acompanhe com molho de pimenta, se desejar.

**Dicas extras:** Para facilitar a remoção das cascas do feijão, faça a troca de água várias vezes e esfregue bem. O

vatapá pode ser preparado com antecedência e aquecido rapidamente antes de montar o prato. Use azeite de dendê de boa qualidade para garantir o sabor autêntico baiano.

# Espetinho de Frango ao Chimichurri

**Tempo de preparo:** 40 minutos (incluindo marinada)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de peito de frango cortado em cubos de 2cm
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola roxa média cortada em rodelas grossas
- 1 pimentão vermelho cortado em quadrados
- 1 pimentão amarelo cortado em quadrados
- Palitos de bambu ou metal (deixe de molho em água por 30 min, se for de bambu)

### • Molho Chimichurri:

- 1/2 xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 de xícara de coentro fresco picado
- 2 dentes de alho picados finamente
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (chá) de orégano seco



- 1/2 colher (chá) de flocos de pimenta vermelha (opcional)
- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o azeite, o suco de limão, a páprica, o cominho, o sal e a pimenta. Adicione os cubos de frango e mexa bem para que fiquem bem envolvidos na marinada. Cubra e deixe refrigerar por pelo menos 20 minutos.
2. Enquanto o frango marina, prepare o chimichurri: em um recipiente, combine a salsinha, o coentro, o alho, o orégano, os flocos de pimenta, o vinagre e o azeite. Tempere com sal e reserve em temperatura ambiente para que os sabores se intensifiquem.
3. Pראהça a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto. Se estiver usando uma frigideira grill, aqueça-a bem.
4. Monte os espetinhos alternando cubos de frango, rodelas de cebola e pedaços de pimentão, preenchendo todo o palito. Deixe um pequeno espaço entre os ingredientes para que o calor circule.
5. Coloque os espetinhos na grelha quente. Grelhe por aproximadamente 12 minutos, virando a cada 3-4 minutos, até que o frango esteja dourado e totalmente cozido (temperatura interna de 75 °C).
6. Retire os espetinhos da grelha e deixe descansar 2 minutos. Sirva ainda quentes, regados generosamente com o molho chimichurri.

## Dicas extras:

- Para um toque defumado, adicione lascas de madeira de macieira ou nogueira à churrasqueira.
- Se preferir menos picante, omita os flocos de pimenta vermelha ou use apenas uma pitada.

- Os espetinhos ficam ainda mais saborosos se acompanhados de uma farofinha crocante de milho verde ou de um vinagrete de tomate e cebola.

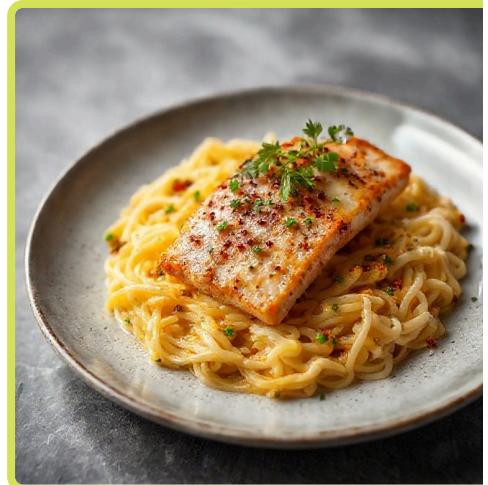
# Empadão de Frango com Catupiry

**Tempo de preparo:** 1 hora e 20 minutos

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara (chá) de milho verde
- 1/2 xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada
- 200g de catupiry (ou queijo cremoso)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de manteiga gelada em cubos
- 1 ovo inteiro batido (para pincelar)
- Água gelada (o suficiente para dar ponto à massa)



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.

3. Acrescente o frango desfiado, o milho, a ervilha, o cheiro-verde, o sal e a pimenta. Misture bem e cozinhe por 3 minutos. Reserve.
4. Em outra tigela, misture a farinha de trigo e a manteiga gelada. Esfarele com as pontas dos dedos até formar uma farofa grossa.
5. Adicione água gelada aos poucos, mexendo até a massa ficar homogênea e desgrudar das mãos (ponto de massa de empada).
6. Divida a massa em duas partes: 2/3 para a base e 1/3 para a tampa.
7. Forre o fundo de uma forma de torta (aprox. 26 cm) com a primeira parte da massa, pressionando com as mãos e perfurando levemente com um garfo.
8. Espalhe o recheio de frango sobre a base e, por cima, distribua o catupiry em colheradas.
9. Abra a segunda parte da massa e cubra o empadão, selando as bordas com os dedos ou um garfo.
10. Pincele a superfície com o ovo batido para dourar.
11. Leve ao forno por 35 a 40 minutos, ou até a cobertura estar dourada e a massa bem assada.
12. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, desenforme e sirva ainda quente.

**Dicas extras:** Para deixar a massa ainda mais crocante, substitua 1/4 da farinha de trigo por farinha de milho. Se preferir, adicione azeitonas verdes picadas ao recheio para um toque mediterrâneo.

# Lasanha de Carne de Sol com Queijo Coalho

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 500g de carne de sol dessalgada e desfiada
- 300g de queijo coalho em cubos
- 1 caixa (350g) de massa para lasanha pré-cozida
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 200ml de leite
- 200ml de creme de leite
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto
- Queijo parmesão ralado para gratinar



## Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
2. Acrescente a carne de sol desfiada e refogue por 3-4 minutos, temperando com sal e pimenta.
3. Polvilhe a farinha de trigo sobre a carne, mexa bem e cozinhe por 1 minuto.

4. Despeje o leite aos poucos, mexendo continuamente para não formar grumos. Quando engrossar, adicione o creme de leite e ajuste o tempero.
5. Desligue o fogo e misture o queijo coalho em cubos e o cheiro-verde. Reserve o molho.
6. Em um refratário médio, faça camadas alternadas: uma camada de molho, uma de folhas de lasanha, outra de molho e assim sucessivamente, finalizando com molho por cima.
7. Polvilhe queijo parmesão ralado por toda a superfície.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 20-25 minutos, ou até dourar e a lasanha estar bem quente.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

**Dicas extras:** Para um toque nordestino, adicione uma pitada de pimenta de cheiro ao molho. Se preferir, substitua a massa pré-cozida por massa fresca de lasanha, ajustando o tempo de forno. Sirva acompanhada de uma salada verde simples.

# Polenta Cremosa com Ragu de Carne à Brasileira

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 200 g de fubá médio
- 1 L de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 300 g de carne moída (preferencialmente patinho)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes, picado
- ½ pimentão vermelho picado
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- ½ xícara (chá) de caldo de carne
- Cheiro-verde picado a gosto



## Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça a água com uma pitada de sal. Quando ferver, despeje o fubá aos poucos, mexendo vigorosamente com um fouet para não formar grumos.
2. Reduza o fogo e cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 20 minutos, até a polenta ficar bem cremosa e desgrudar das bordas da panela.
3. Acrescente a manteiga e o queijo parmesão, mexa bem e ajuste o sal e a pimenta. Mantenha a polenta aquecida em fogo baixo.
4. Enquanto a polenta cozinha, prepare o ragu: aqueça o azeite em uma frigideira funda e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
5. Adicione a carne moída, espalhando-a bem na frigideira. Cozinhe, mexendo, até que perca a cor rosada.
6. Junte o tomate, o pimentão, a páprica e o cominho. Misture e deixe cozinhar por 5 minutos.
7. Despeje o caldo de carne, abaixe o fogo e deixe o molho reduzir, mexendo ocasionalmente, até ficar encorpado (cerca de 10 minutos).
8. Prove e ajuste o sal e a pimenta. Finalize com o cheiro-verde picado.
9. Sirva a polenta cremosa em pratos fundos e coloque o ragu de carne por cima, distribuindo bem o molho.

**Dicas extras:** Para dar um toque ainda mais brasileiro, adicione uma colher de sopa de requeijão cremoso à polenta no final do cozimento. Se quiser um sabor mais marcante, use carne de sol desfiada no lugar da carne moída e deixe-a hidratar previamente em água com limão.

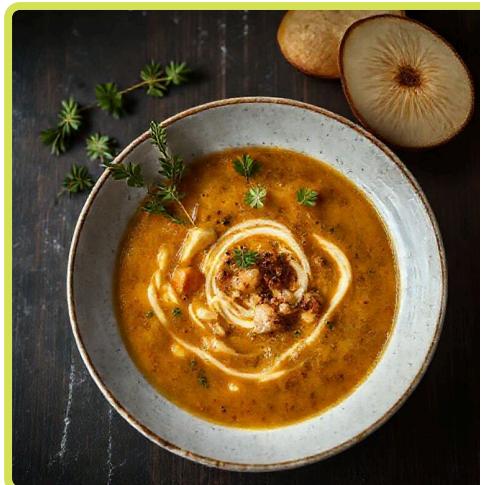
# Sopa de Abóbora com Gengibre e Coentro

**Tempo de preparo:** 35 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de abóbora moranga (ou japonesa), descascada e cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2cm de gengibre fresco ralado
- 1L de caldo de legumes (caseiro ou de cubo)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado a gosto (para finalizar)
- Opcional: 100ml de creme de leite ou leite de coco para deixar a sopa mais aveludada



## Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio.
2. Adicione a cebola e refogue até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
3. Junte o alho e o gengibre ralado, mexendo por mais 1 minuto, cuidando para não queimar.
4. Acrescente os cubos de abóbora e mexa para envolver bem no tempero.

5. Despeje o caldo de legumes, tempere com sal e pimenta, e deixe ferver.
6. Quando a abóbora estiver macia (aproximadamente 15 minutos), desligue o fogo e bata a sopa com um mixer de imersão até obter uma textura lisa. Se preferir, transfira para um liquidificador.
7. Se desejar uma consistência mais cremosa, incorpore o creme de leite ou o leite de coco e aqueça novamente por 2 minutos, ajustando o sal se necessário.
8. Sirva a sopa quente, garnecida com coentro fresco picado e um fio de azeite.

**Dicas extras:** Para um toque crocante, sirva a sopa com croutons de pão integral temperados com alho e ervas. Caso queira um sabor mais intenso, adicione uma pitada de noz-moscada durante o cozimento. A sopa também pode ser congelada em porções individuais para refeições rápidas.