

Receitas Brasileiras:

Uma jornada de sabor



Luciana Bordoan

Introdução

Culinária Brasileira

A culinária brasileira é rica e diversificada, refletindo a cultura e a história de cada região do país. Neste ebook, focaremos no conceito de "comfort food", aquelas comidas que trazem uma sensação de aconchego e lembranças de casa. Cada região do Brasil tem suas próprias tradições e pratos que aquecem o coração. Vamos embarcar em uma deliciosa jornada por cada canto do Brasil, explorando três receitas de comfort food de cada região.



01

Região Norte: Sabores da Floresta



Maniçoba

Ingredientes:

- 1kg de folhas de mandioca brava moídas
- 200g de bacon
- 200g de carne seca
- 200g de costela de porco salgada
- 200g de linguiça
- 200g de chouriço
- 1 cebola
- 3 dentes de alho

Modo de Preparo:

1. Cozinhe as folhas de mandioca por 7 dias, trocando a água diariamente.
2. Cozinhe todas as carnes separadamente.
3. Refogue a cebola e o alho, adicione as folhas de mandioca e as carnes. Cozinhe por mais 2 horas.



Maniçoba

Ingredientes:

- 1kg de folhas de mandioca brava moídas
- 200g de bacon
- 200g de carne seca
- 200g de costela de porco salgada
- 200g de linguiça
- 200g de chouriço
- 1 cebola
- 3 dentes de alho

Modo de Preparo:

1. Cozinhe as folhas de mandioca por 7 dias, trocando a água diariamente.
2. Cozinhe todas as carnes separadamente.
3. Refogue a cebola e o alho, adicione as folhas de mandioca e as carnes. Cozinhe por mais 2 horas.



Pato no Tucupi

Ingredientes:

- 1 pato inteiro
- 2 litros de tucupi
- 3 dentes de alho
- 2 maços de jambu
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere o pato com sal, alho e pimenta. Asse até dourar.
2. Ferva o tucupi com alho.
3. Cozinhe o jambu.
4. Sirva o pato com tucupi e jambu.

02

Região Nordeste: Sabores do Sertão

Baião de dois

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão verde
- 2 xícaras de arroz
- 200g de carne seca
- 200g de linguiça calabresa
- 100g de bacon
- 1 cebola-
- 3 dentes de alho
- 200g de queijo coalho

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o feijão verde.
2. Refogue a carne seca, linguiça e bacon.
3. Adicione a cebola e alho. Misture o arroz e cozinhe até secar.
4. Junte o feijão e o queijo coalho.





Carne de Sol com Purê de Macaxeira

Ingredientes:

- 500g de carne de sol dessalgada
- 1kg de macaxeira (mandioca)
- 200ml de leite-
- 2 colheres de manteiga
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a macaxeira e faça um purê com leite e manteiga.
2. Grelhe a carne de sol até dourar.
3. Sirva a carne com o purê.



Moqueca de Peixe

Ingredientes:

- 1kg de peixe em postas (robalo ou badejo)
- 2 tomates
- 1 pimentão
- 1 cebola
- 200ml de leite de coco
- 1 maço de coentro
- 2 colheres de azeite de dendê
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere o peixe com sal e pimenta.
2. Refogue a cebola, tomate e pimentão.
3. Adicione o leite de coco e o azeite de dendê. Cozinhe o peixe até ficar macio.
4. Finalize com coentro.



03

Região Centro-Oeste: Sabores do Pantanal

Arroz com Pequi

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 10 pequis
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola e o alho.
2. Adicione o pequi e cozinhe por alguns minutos.
3. Junte o arroz, adicione água e cozinhe até secar..



Sopa Paraguaia

Ingredientes:

- 3 xícaras de milho verde-
- 2 xícaras de leite
- 4 ovos
- 1 cebola
- 200g de queijo meia cura
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Bata o milho com o leite no liquidificador.
2. Refogue a cebola.
3. Misture todos os ingredientes e asse até dourar.



Pacu Assado

Ingredientes:

- 1 pacu inteiro-
- 3 dentes de alho
- 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere o pacu com alho, limão, sal e pimenta.
2. Asse até dourar.



04

Região Sudeste: Sabores da Serra

Feijoada

Ingredientes:

- 500g de feijão preto-
- 200g de carne seca
- 200g de costelinha de porco
- 200g de linguiça calabresa
- 100g de bacon
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o feijão com as folhas de louro.
2. Refogue as carnes e junte ao feijão.
3. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até tudo ficar macio.



Tutu de Feijão

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão cozido
- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 100g de bacon
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o feijão com as folhas de louro.
2. Refogue as carnes e junte ao feijão.
3. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até tudo ficar macio.



Frango com Quiabo

Ingredientes:

- 1kg de frango em pedaços
- 200g de quiabo
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 tomates
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere o frango e refogue com cebola e alho
2. Adicione os tomates e cozinhe até o frango ficar macio.
3. Junte o quiabo e cozinhe até ficar macio.



05

Região do Sul Sabores da Tradição

Churrasco Gaúcho

Ingredientes:

- 1kg de picanha
- Sal grosso

Modo de Preparo:

1. Tempere a picanha com sal grosso.
2. Asse na churrasqueira até o ponto desejado.



Barreado

Ingredientes:

- 1kg de carne bovina (acém ou paleta)
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere a carne e cozinhe em fogo baixo com os demais ingredientes por 12 horas.
2. Sirva com farinha de mandioca.



Sopa de Capeletti

Ingredientes:

- 500g de capeletti
- 1 litro de caldo de galinha
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 2 dentes de alho

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a cebola, alho e cenoura no caldo de galinha
2. Adicione o capeletti e cozinhe até ficar al dente..



Conclusão

Esperamos que estas receitas tragam um pouco do conforto e da alegria da culinária brasileira para sua mesa. Aproveite cada prato e sinta-se acolhido pelos sabores de cada região do Brasil. Bon appétit!

