

Estado do Alagoas

CAMARÃO COM PALMITO, AO FORNO

INGREDIENTES:

Molho Branco
1 xícara de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) de manteiga
2 kg de camarão
1/2 xícara de azeite de oliva
Alho picado bem miudinho
Cebola ralada
1 lata de creme de leite
1 lata de palmito cortada em rodela
Queijo parmesão ralado para polvilhar

PREPARO

Faça um molho branco bem gostoso. Retire-o do fogo e acrescente o queijo parmesão e a manteiga. Reserve. Refogue o camarão no azeite de oliva, com o alho e a cebola. Junte o camarão refogado ao molho branco e vá colocando, aos poucos, o palmito e o creme de leite, misturando tudo muito bem. Arrume em uma fôrma refratária untada, polvilhe bastante queijo parmesão por cima e leve ao forno para gratinar.

PARA O MOLHO BRANCO:

1 cebola em rodelas
Margarina e manteiga, o suficiente
2 copos de leite
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
Sal a gosto

PREPARO DO MOLHO BRANCO:

Doure ligeiramente a cebola com a margarina e a manteiga. Coloque no liquidificador o leite e a farinha de trigo. Junte a cebola refogada. Bata tudo muito bem. Leve essa mistura ao fogo e cozinhe até formar um creme grosso.

ARRUMADINHO DE FEIJÃO VERDE

INGREDIENTES

1 kg de feijão verde
Sal
Alho e cebola picados, a gosto
1/2 kg de charque (carne seca)
1/2 kg de carne-do-sol (de boi ou de porco)
1/2 kg de lingüiça
Óleo
Farinha de mandioca , o suficiente

PREPARO

Cozinhe o feijão em água temperado com pouco sal. Depois de cozido, mantenha por mais um tempo na água do cozimento, deixando inchar os caroços. Escorra o feijão e refogue com alho e a cebola. Escalde o charque, a carne-do-sol e a lingüiça. Corte as carnes em lascas. A lingüiça, em pedacinhos. Frite no óleo em uma frigideira grande. Reserve uma parte das carnes para colocar sobre o prato. Misture o restante ao feijão, acrescentando a farinha de mandioca.

Estado de Goiás

Arroz com galinha e guariroba

Ingredientes

- 1,5 kg de arroz
- 2 frangos
- 1 guariroba de bom tamanho in natura
- óleo, tempero a gosto

Modo de fazer

- Cortar o frango, temperar e fritar em bastante óleo. Quando estiver bem corado, desligar o fogo e escorrer bem o óleo.
- Guarde a panela para usar depois
- Cortar a guariroba em uma vasilha com água, sal e vinagre. Escorrer e ferventar em água com sal por 10 minutos. Em seguida escorrer a água
- Na panela que fritou o frango, refogar o arroz já lavado e escorrido com o frango e a guariroba, adicionando também temperos como cebola, pimenta do reino, etc.
- Quando estiver bem refogado, adicionar água fervente e deixar cozinhar. Melhor colocar menos água e depois ir pingando o líquido aos poucos, para evitar que fique ensopado
- Quando estiver no ponto, servir numa travessa. O prato pode ser enfeitada a gosto com fatias de pimentão e flores de tiras de tomate.
- Dá para 10 pessoas ou mais

Farofa de feijão-de-corda

Ingredientes

- 2 xícaras de feijão-de-corda
- 1 cebola grande picada
- 6 ramos de coentro picado
- 4 colheres (sopa) de manteiga do sertão
- 1 xícara de farinha de mandioca, sal a gosto

Modo de fazer

- Cozinhe o feijão-de-corda em panela de pressão
- Escorra e reserve
- Refogue a cebola e o coentro na manteiga, junte o feijão e misture bem
- Acrescente a farinha e misture, esquentando bem ao fogo
- Acrescente sal a gosto

Estado do Paraná

Receita do Barreado

Ingredientes

1 Kg de carne (alcatra, patinho ou coxão mole)
2 cabeças de cebola cortadas em pedacinhos
300 gramas de toucinho
2 tomates sem pele
1 maço de cheiro verde
2 folhas de louro
1 pitada de cominho
alho, sal, pimenta do reino e vinagre, a gosto.

Modo de Preparar:

Corte a carne em pedaços regulares e o toucinho em fatias bem finas. Numa panela, alterne as camadas: uma de carne, outra de toucinho, colocando os temperos em cada uma das camadas. Quando começar a ferver, lacre a tampa da panela de barro com um pirão de farinha de trigo ou mandioca para não escapar o vapor.

Deixe cozinhar em fogo brando durante 10 horas, e por aproximadamente 2 horas, se usar a panela de pressão. Rendimento: 4 pessoas

Lombo de Porco à Moda do Sul

Tempo de preparo: 90 minutos

Esta receita combina o lombo de porco com a maçã. O contraste do salgado e do doce que combina muito bem com a carne de porco.

Ingredientes

1 kg Lombo de porco
2 uni limão
3 uni dente alho espremido e picado
1 xíc vinho branco seco
1/4 xíc óleo de milho
1 uni cebola picada
3 uni tomates sem pele, sementes e em cubos pequenos
3 uni Maçã ácida (verde), sem casca, sementes e em cubos pequenos
1 csp farinha de trigo
1 xíc creme de leite fresco
pimenta-do-reino moída na hora e sal a gosto

Preparo por etapas

1. Corte o lombo de porco em cubos pequenos. Em uma tigela, tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Esprema os limões e junte o vinho branco. Esfregue bem o tempero no lombo. Cubra e deixe marinar por 15 minutos.
2. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola e o tomate, sempre mexendo muito bem. Junte a maçã e despeje 1 xícara de água quente. Continue misturando e coloque sal. Tampe e deixe cozinhar em o fogo baixo.
3. Quando a carne estiver macia (se necessário, acrescente água quente), jogue a farinha e mexa bem. Logo em seguida acrescente o creme de leite fresco. Deixe ferver e apague o fogo. Sirva em seguida com arroz branco ou batata frita.

Estado do Amazonas

Pato no Tucupi

Ingredientes

1 pato grande
3 cebolas pequenas, cortadas em rodela
4 dentes de alho
100 gramas de bacon em fatias
5 tomates maduros (opcional)
1/3 de xícara (chá) de vinagre
1 folha de louro picado
1/2 colher (café) de cominho e pimenta do reino
1 xícara (chá) de óleo
1 maço de jambu (ou agrião)
1 litro de Tucupi
12 colheres (sopa) de farinha de mandioca torrada Sal a gosto

Preparo

Limpe muito bem o pato. A seguir, fure-o ligeiramente com um garfo e tempere com alho socado, sal, louro, pimenta do reino, cominho e vinagre. Deixe tomar gosto de um dia para o outro.

Após este tempo, cubra o pato com fatias de bacon, coloque-o numa assadeira, arrume por cima as fatias de cebola e tomate. Regue com óleo e leve ao forno moderado, deixando assar até que o pato fique corado e macio. Retire, corte-o em pedaços e deixe no próprio molho. Limpe o jambu, lave e pique (conserva os talos para dar mais gosto), ferva o tucupi com 2 dentes de alho previamente socados, por mais ou menos 15 minutos. Se usar agrião, não se deve ferver.

Adicione os pedaços do pato no molho e deixe ferver por 20 minutos.

Na hora de servir, coloque em cada prato 2 colheres de sopa de farinha de mandioca, arrume por cima 1 ou 2 pedaços de pato e despeje bastante molho (bem quente). O molho misturado com a farinha, formará uma espécie de pirão.

* Para fazer o molho do Tucupi:

Rale a mandioca, esprema o caldo e coloque para cozinhar com bastante alho. Depois de frio engarrafe.

Uma boa opção para se fazer com tucupi é o famoso Tacacá:

Ferva um litro de tucupi com um galho de jambu e três pimentas malaguetas. Faça uma massa bem espessa com meio quilo de polvilho e água. Misture meio quilo de camarões secos e sirva com molho de tucupi por cima, quente.

Pirarucu de Casaca

Ingredientes:

500g de pirarucu seco
2 bananas pacovão fatiadas e fritas
500g de farinha do Uarini, bem torrada
1 caixa de passas sem caroço
100g de ameixas pretas
2 ovos cozidos
100g de azeitona
Tomate, pimentão, cebolinha, coentro, óleo e azeite de oliva, a gosto.

Preparo:

Coloque o pirarucu de molho em bastante água, de véspera. No dia seguinte lave e escale brevemente. Asse na brasa (ou no forno, se preferir), deixe esfriar e abra em fatias finas. Faça a farofa com as ameixas, passas e farinha, usando um pouco de azeite na mistura. Não leve ao fogo.

Refogue as verduras no azeite, começando pela cebola.

Coloque em camadas num prato refratário: farofa, pirarucu, refogado e banana frita.

Enfeite com ovos cozidos e azeitonas e leve ao forno brando para corar.

Estado de Minas Gerais

VACA ATOLADA

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 COSTELA DE BOI
- 03 DENTES DE ALHO
- 01 COLHER DE SOPA DE SAL
- 01 COLHER DE SOPA DE CORANTE
- 01 CONCHA DE GORDURA
- 02 LITROS DE ÁGUA
- SUCO DE 01 LIMÃO
- 01 CÁLICE DE CACHAÇA
- 03 CEBOLAS MÉDIAS
- 01 FOLHA DE LOURO
- 01 RAMO DE SALSA E CEBOLINHA
- PIMENTA À GOSTO

PREPARO

Colocar a água para ferver juntamente com o limão e a cachaça.

Juntar a costela e ferver por cerca de 20 minutos.

Escorrer e lavar.

Reservar.

Aquecer a gordura e ajuntar o alho amassado para dourar.

Colocar o corante as costelas e deixar alourar.

Mecher sempre.

Colocar água aos poucos para cozinhar até formar um bom caldo.

Acertar o tempero, acrescentar as cebolas inteiras, o louro, a salsa e a cebolinha.

Manter a panela tampada para cozinhar.

À parte, cozinhar a mandioca em pedaços, escorrer e juntar a costela.

Deixar ferver para pegar o gosto e engrossar o caldo.

FRANGO COM QUIABO

INGREDIENTES

- 500 gramas de frango em pedaços cortados nas juntas
- 01 colher das de chá de sal
- 04 dentes de alho picadinhos
- 01 cebola pequena picadinha
- 01 folha de louro
- 1/2 concha de gordura de porco
- 150 gramas de quiabo
- Um ramo de salsa e de cebolinha.

PREPARO

Lavar o frango com água fervendo e caldo de um limão.

Escorrer e lavar em água fria.

Colocar na panela a gordura para esquentar e dourar o alho, a cebola e por último acrescentar o corante e o frango.

Deixe-o alourar (fritar) e vá pingando água aos poucos até que se forme um caldo suculento.

Acerte o tempero.

Quando o frango estiver quase cozido acrescentar o quiabo.

Não mexer.

Use pimenta malagueta se desejar.

Ao servir retire o ramo de salsa e cebolinha.

Entremeios: Angú e couve.

Estado do Piauí

Paçoca

Ingredientes:

1 kg de carne seca, 1/2 lata de óleo, 5 dentes de alho, 1/2 kg de farinha e 2 cebolas médias.

Preparo:

Coloca-se a carne cortada de molho, para diminuir o sal. Em seguida, leva-se a carne ao fogo, juntamente com o óleo (quando estiver quente) e o alho, para ficar bem dourada. Depois, retira-se o excesso de óleo, junta-se a farinha à carne, corta-se a cebola e leva-se ao pilão.

Pirão de Parida

Ingredientes:

1 galinha caipira, 1 tomate, 1 cebola, 1 pimentão, 1/2 kg de farinha de mandioca, sal, cheiro-verde, 1 pimenta de cheiro, 1/2 xícara de tempero (vinagre, pimenta do reino moída, alho e sal a gosto).

Preparo:

Abafa-se por uma hora a galinha temperada com sal e o molho de vinagre, pimenta do reino e alho. Corta-se a galinha pelas juntas. Em seguida, junta-se a cebola, o tomate e o pimentão picados. Refoga-se a galinha no óleo e deixa-se cozinhar. Depois de cozida, despeja-se a galinha com bastante caldo e ainda fervendo sobre a farinha. A mistura deve ficar um pouco consistente. Servir em seguida.

Estado do Maranhão

Quibebe

Tempo de preparo: 150 minutos

Esta receita foi testada pela equipe da unidade SENAC Grande Hotel São Pedro.

Ingredientes

1 kg carne seca
4 csp manteiga de garrafa
6 uni cebolas médias picadas
6 uni dentes de alho amassados
1 uni dentes de alho amassados
1 uni pedaço de abóbora descascada cortada em cubos

Preparo por etapas

1. Deixe a carne seca de molho de um dia para outro. Escorra e limpe a carne. Corte-a em pedaços pequenos.
2. Aqueça a manteiga em fogo alto. Acrescente a cebola e o alho, deixando dourar levemente. Junte a carne e a pimenta e misture bem. Tampe e deixe cozinhar, acrescentando água às vezes.
3. Quando a carne estiver macia, junte a abóbora e misture. Quando a carne e a abóbora estiverem macios e só servir.

Vatapá Maranhense

Tempo de preparo: 60 minutos

Receita testada pela equipe da unidade SENAC Grande Hotel Campos do Jordão.

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|------------------|
| 250 | uni | castanha do para |
| 250 | g | castanha de caju |
| 250 | g | camarão seco |
| 250 | g | camarão fresco |
| 500 | | fubá de arroz |
| 150 | | queijo |
| | | leite de 1 coco |
| | | óleo |
| | | sal |
| | | pimenta |
| | | cebola |
| | | cheiro verde |
| | | tomate |
| | | azeite de dendê |

Preparo por etapas

1. Soque o camarão seco. Misture com a pimenta, cebola, o cheiro verde, o tomate, e o camarão fresco (aferventado com sal antecipadamente) .
2. Acrescente 4 litros de água fria. Leva-se ao fogo. Quando estiver borbulhando, acrescente o dendê.

Estado do Sergipe

Açaçá

Tempo de preparo: 60 minutos

Uma guarnição para muitos pratos á base de carne-seca, peixes e camarões.

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|----------------------------|
| 750 | g | milho em grãos |
| | | folhas verdes de bananeira |
| 1/2 | csp | sal |

Preparo por etapas

1. Coloque os grãos de milho de molho em água, que ultrapasse 3 dedos o volume de milho. Deixe de molho por uma noite.
2. Em um processador de alimentos, processe o milho até formar uma pasta.
3. Em uma panela, coloque a pasta do milho e junte o sal. Cubra com água e cozinhe em fogo brando e sempre mexendo preferivelmente com uma colher de pau, até chegar a uma consistência se mingau.
4. Deixe amornar e coloque aproximadamente 1 colher de sopa do mingau em cima da folha de bananeira e embrulhe. Amarre com um barbante. Deixe esfriar e sirva os embrulhinhos.

Risoto de Coco e Camarão

Tempo de preparo: 60 minutos

Uma receita exótica, que se destaca pelo sua cor e sabor. Ótimo para uma apresentação no centro da mesa.

Ingredientes

| | | |
|-------|-----|-----------------------------------|
| 1,5 | kg | camarões frescos, médios e limpos |
| 2 | uni | coco grandes |
| 6 | uni | tomates grandes |
| 1 1/4 | xíc | azeite de oliva |
| 1 | csp | vinagre |
| 1/2 | uni | maço, cebolinha verde picada |
| 1/2 | uni | maço, coentro picado |
| 500 | g | arroz lavado |
| 1 | uni | cebola grande picada |
| | | sal a gosto |

Preparo por etapas

1. Rale os cocos e esprema-os para tirar o leite grosso. Reserve o bagaço do coco. Misture o leite grosso com a cebolinha, o coentro 3 tomates inteiros picados, ¼ de xícara de azeite de oliva, o vinagre e os camarões. Adicione sal a gosto.
2. Cozinhe em fogo brando até o cozimento do camarão.
3. Despeje 3 xícaras de água fervente no bagaço do coco reservado e retire o leite fino espremendo-os. Doure a cebola, em uma panela média, como o restante do azeite. Misture o arroz e refogue por 3 minutos.
4. Adicione sal a gosto. Coloque os 3 tomates restantes sem pele e sem sementes. Despeje o leite de coco fino e cozinhe até que o arroz esteja cozido (se necessário, adicione mais água).
5. Em um pirex, arrume camadas alternadas de arroz e o camarão com o molho. Sirva quente.

Estado Rio Grande do Norte

Risoto com Carne-de-Sol

Tempo de preparo: 60 minutos

Uma receita muito saborosa e bem brasileira para os apreciadores de risotos.

Ingredientes

| | | |
|------|------|---------------------------------|
| 1,25 | kg | carne-de-sol magra |
| 500 | g | arroz lavado |
| 2 | uni | cebola picada |
| 3 | uni | alho espremido |
| 250 | g | toucinho fresco picado |
| 1 | csp | banha de porco |
| 1/2 | maço | coentro picado |
| | | sal e pimenta do reino, a gosto |

Preparo por etapas

1. Limpe e lave a carne-de-sol. Coloque a carne em uma vasilha e escale 2 vezes com água fervente. Deixe escorrer e quando estiver seca, cortar em pedaços pequenos.
2. Em uma panela esquente a banha e coloque o toucinho, até obter o torresmo. Junte o alho, as cebolas e deixe dourar. Acrescente a carne-de-sol e refogue até começar a fritar. Misture o coentro e a pimenta-do-reino moída na hora. Mexa bem.
3. Cubra com água e deixe cozinhar até que a carne esteja quase macia e seca. Adicione em seguida o arroz, misture bem com a carne-de-sol e deixe refogar por 3 minutos.
4. Cubra com água o suficiente para cobrir a mistura 2 dedos acima do seu volume e corrija o sal. Deixe cozinhar até que o arroz esteja cozido e sirva em seguida.

Ensopado de Camarão e Coco

Tempo de preparo: 60 minutos

Este prato é muito parecido com a Moqueca, tendo a particularidade de não usar o azeite-de-dendê em sua preparação.

Ingredientes

| | | |
|-----|------|---------------------------------------|
| 1,5 | kg | camarões médios frescos |
| 2 | uni | limões |
| 750 | ml | leite de coco |
| 1/2 | maço | cebolinha verde picada |
| 2 | uni | cebola cortada em rodela finas |
| 1/2 | maço | coentro picado |
| 3 | uni | tomates maduros, sem semente e picado |
| 3 | uni | dentes de alho espremido |
| 2 | csp | vinagre de vinho branco |
| 3 | csp | azeite de oliva |
| 1 | uni | pimenta malagueta |
| | | sal a gosto |

Preparo por etapas

1. Limpe e lave os camarões e não descasque-os. Coloque-os em uma frigideira adicione sal e o suco de limão. Não adicione água. Quando os camarões estiverem vermelhos e secos. Descasque-os.
2. Em um processador, processe as cabeças e as cascas dos camarões com 1 xícara de água até obter uma pasta. Reserve.
3. Em uma panela, coloque o leite de coco e junte o alho, a cebola, a cebolinha, o coentro, os tomates, o vinagre, o azeite de oliva e a pasta reservada. Misture bem e deixe ferver e cozinhar por 5 minutos. Adicione sal.
4. Acrescente os camarões e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Não esqueça de sempre mexer para obter um molho grosso. Experimente o sal e sirva com arroz branco.

Estado da Paraíba

Bobó de Camarão

Tempo de preparo: 60 minutos

Esta receita foi testada pela equipe da unidade Grande Hotel Campos do Jordão.

Ingredientes

| | | |
|-----|----|-----------------------------------|
| 1 | kg | camarão fresco, limpo e temperado |
| 50 | ml | azeite de dendê |
| 50 | ml | azeite de oliva |
| 20 | gr | alho |
| 100 | gr | leite de coco |
| 50 | gr | gingibre bem picado |
| 200 | gr | camarão seco |
| 100 | gr | castanha de caju torrada e moída |
| 100 | gr | amendoim torrado e moído |
| 200 | gr | aipim (mandioca) |
| 200 | gr | creme de leite |
| | | sal a gosto |

Preparo por etapas

1. Refogue os camarões com azeite de oliva e azeite de dendê. Junte o alho e a cebola picada e refogar bem. Acrescente o leite de coco e deixe reduzir.
2. Coloque o gengibre, os camarões secos, o amendoim, a castanha de caju e cozinhar por 5 minutos.
3. Separadamente cozinhe o aipim. Moa o aipim e misture com o creme de leite. Junte este purê à mistura para dar consistência ao prato. Acerte o tempero. Sirva com arroz.

Risoto de Coco

Tempo de preparo: 60 minutos

Esta receita usa o coco como ingrediente principal. Para se ter o máximo de sabor é necessário se usar cocos maduros e de boa qualidade.

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|---------------|
| 500 | g | arroz lavado |
| 2 | uni | cocos grandes |
| | | sal a gosto |

Preparo por etapas

1. Rale os cocos e esprema-os para tirar o leite grosso. Reserve o leite grosso. Despeje 3 xícaras de água fervente no bagaço do coco e retire o leite fino espremendo-os.
2. Em uma panela coloque o arroz, adicione o leite fino e deixe cozinhar com aproximadamente 1 colher de chá de sal. Quando estiver cozido, junte o leite grosso, mexa bem e prove o sal. Deixe secar em fogo brando e sirva imediatamente.

Estado Pará

Ensopado de Tucunaré

Tempo de preparo: 60 minutos

Uma receita típica para um peixe que é o rei dos rios da região Norte.

Ingredientes

| | | |
|---|-----|---------------------------------------|
| 4 | uni | tucunarés |
| 1 | uni | limão |
| 2 | csp | farinha de trigo |
| 4 | uni | batatas médias descascadas e inteiras |
| 4 | uni | cebolas médias e descascadas inteiras |
| 2 | uni | folhas de louro |
| | | sal e pimenta-do-reino a gosto |

Preparo por etapas

1. Limpar os tucunarés. Retirar os rabos e as cabeças, em seguida cortar o tucunaré em 2 pedaços.
2. Em uma panela grande e funda, coloque 1,5 litros de água. Junte a batata, a cebola, o louro, o sal e a pimenta. Quando a água estiver fervendo, colocar a farinha aos poucos e mexer sem parar para que a farinha não embolote.
3. Deixar cozinhar, até que a batata esteja cozida.
4. Tempere o tucunaré com sal, pimenta e limão. Coloque-o na panela e deixe cozinhar até que fique firme, mas não deixar desmanchar. Adicione mais água, se necessário. Servir quente.

Assado de Costeleta de Tambaqui

Tempo de preparo: 60 minutos

Um prato muito apreciado na região Norte.

Ingredientes

| | | |
|-----|------|--|
| 1,5 | kg | costeletas de tambaqui separadas |
| 2 | uni | limões |
| 2 | uni | cebolas |
| 2 | uni | alho picado |
| 1/2 | uni | maço, coentro picado |
| 1/2 | uni | maço, cebolinha verde picada |
| 1/2 | maço | salsa picada |
| | | sal e pimenta do reino a gosto |
| 2,5 | xíc | azeite de oliva |
| | | farinha de mandioca branca crua, a gosto |

Preparo por etapas

1. Limpar as costeletas e regar com o suco de 1 limão. Deixar escorrer o excesso de limão.
2. Em um processador de alimentos, colocar o alho, 1 cebolas picada, as cebolinhas, o coentro, a salsinha, sal e pimenta-do-reino. Processe até formar uma pasta. Coloque o 1 xícara de azeite e o suco do outro limão e processe por mais 1 minuto.
3. Tempere as costeletas com esse tempero e deixe marinar por 1 hora ou mais dentro da geladeira.
4. Pré-aqueça o forno. Forre uma forma com papel alumínio. Retire o excesso de tempero do Tambaqui e reserve. Arrume o peixe na forma e regue com 1 xícara de azeite. Leve ao forno, mas tome cuidado para não secar demais.
5. Se necessário adicionar água quente, durante o cozimento.
6. Refogue a marinada do Tambaqui em 1/2 xícara de azeite, e em seguida misture com 2 litros de água quente e junte sal a gosto. Junte a farinha de mandioca aos poucos, sem para de mexer até obter um pirão cozido e não muito duro.

Estado de Roraima

Pirarucu ao Molho Marajoana

Tempo de preparo: 60 minutos

Este prato feito com o Pirarucu, peixe raro dos rios da Amazônia, pode ser substituído por um peixe mais comum, como o Dourado.

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|--------------------------------|
| 1,5 | kg | pirarucu fresco |
| 1 | xíc | farinha de trigo |
| 4 | uni | ovos batidos |
| | | óleo para fritura |
| 1/2 | uni | maço, salsa picada |
| 1/2 | uni | maço, cebolinha verde picada |
| 1/2 | uni | maço, coentro picado |
| 1 | uni | cebola grande picada |
| 1 | uni | alho espremido |
| 4 | csp | suco de limão |
| 4 | uni | tomates maduros, sem sementes |
| 2 | csp | vinagre |
| | | sal e pimenta do reino a gosto |
| 1/2 | xíc | azeite de oliva |

Preparo por etapas

1. Limpe e lave o peixe e deixe escorrer a água. Corte em cubos não muito grandes e tempere com sal e limão. Escorra o excesso de tempero e passe pela farinha e em seguida pelos ovos batidos. Frite em bastante óleo.
2. Em um processador de alimentos junte a salsa, a cebolinha, o coentro, as cebolas, o alho, o suco de limão, o vinagre e o azeite. Processe até atingir uma pasta.
3. Sirva o peixe frito guarnecido com o molho.

Carne de Sol Seca à Moda do Norte

Tempo de preparo: 30 minutos

Uma excelente entrada, que pode muito bem ser degustada com uma cerveja gelada.

Ingredientes

| | | |
|------|----|--|
| 2 | kg | carne de sol seca |
| 1000 | ml | leite |
| | | farinha de mandioca branca crua, a gosto |

Preparo por etapas

1. Cortar a carne em cubos não muito pequenos. Lavá-la e deixar escorrer
2. Se achar conveniente, enfie os cubos em um espeto e grelhe sobre brasas, caso contrário, grelhe em uma grelha doméstica
3. Em uma panela, coloque o leite e assim que esquentar junte a farinha de mandioca aos poucos e sem parar de mexer até obter um pirão cozido e não duro
4. Sirva a carne com o pirão bem quente.

Estado de Tocantins

Bolo de Coco e Mandioca

Tempo de preparo: 150 minutos

Receitas testadas pela equipe do Curso Cozinheiro Chefe Internacional Senac - CIA (Culinary Institute of America) Senac, Centro de Educação em Turismo e Hotelaria Grande hotel São Pedro.

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|----------------------------|
| 1 | xíc | coco ralado |
| ½ | xíc | farinha de mandioca |
| ½ | kg | mandioca cozida e amassada |
| 2 | csp | margarina |
| 2 | csp | fermento em pó |
| 2 ½ | xíc | açúcar |
| | | 1 pitada de sal |

Preparo por etapas

1. Bata as claras em neve, acrescente as gemas, o coco, a farinha de mandioca, a mandioca cozida, a margarina, a açúcar, o fermento e o sal e bata tudo até obter uma massa homogênea.
2. Deixe a massa crescer por 1 hora. Unte uma forma e despeje a massa.
3. Leve ao forno pré-aquecido alto, durante aproximadamente 40 minutos

Codornas Cozidas

Tempo de preparo: 60 minutos

Para quem gosta de carnes de sabor forte.

Ingredientes

| | | |
|-----|--------|-------------------------------------|
| 12 | uni | codornas |
| 1/2 | uni | maço de sálvia |
| 8 | fatias | presunto cozido e finamente fatiado |
| 1/2 | xíc | azeite de oliva |
| 2 | xíc | caldo de frango |
| 1 | uni | limão médio |
| | | sal e pimenta do reino a gosto |

Preparo por etapas

1. Limpar e colocar uma folha de sálvia dentro de cada codorna. Esfregar sal e pimenta do reino nas codornas, regando-as com um fio de azeite.
2. Forrar uma panela grande com as fatias do presunto e dispor as codornas. Em seguida, dourar em fogo forte.
3. Adicione o caldo de frango, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando.
4. Quando as codornas estiverem cozidas, espremer o suco do limão sobre as codornas. Servir com molho, guarnecido com arroz branco.

Estado de Rondônia

Feijão do Norte

Tempo de preparo: 150 minutos

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|---------------------------|
| | | Para o feijão: |
| ½ | kg | feijão preto ou mulatinho |
| 250 | g | toucinho |
| 8 | uni | jilós |
| 12 | uni | quiabos |
| ½ | | abóbora |
| | | Para refogar: |
| 2 | csp | óleo de soja ou canola |
| 1 | uni | cebola picada |
| 1 | uni | dente de alho |
| 1 | csp | salsinha picada |

Preparo por etapas

1. Coloque o feijão de molho de um dia para outro. Leve para cozinhar na própria água em que ficou de molho e acrescente o toucinho.
2. Acrescente o jiló, os quiabos e a abóbora, cortada e pedaços, quando o feijão estiver quase pronto. Cozinhe até as legumes estarem macios.
3. Em outra panela, junte o óleo, a cebola e o alho e refogue com sal até dourar. Acrescente uma concha de feijão e refogue rapidamente.
4. Separe os legumes e passe o refogado para a panela juntamente com os feijões. Amasse um pouco dos feijões para engrossar um pouco o caldo. Misture novamente com os legumes e sirva.

Risoto à Moda do Norte

Tempo de preparo: 90 minutos

Um risoto com sabor típico da região Norte, usando temperos e ingredientes exóticos

Ingredientes

| | | |
|-------|------|--|
| 1/2 | kg | arroz |
| 1 1/2 | kg | camarões secos |
| 1 | uni | cebola grande picada |
| 2 | uni | dente de alho picado |
| 5 | uni | tomates maduros, sem pele e semente, picadas |
| 1/2 | xíc | azeite de oliva |
| 2 | uni | louro, folhas |
| 1/2 | cchá | urucum |
| 3 | csp | azeite-de-dendê |
| 1 | uni | garrafa pequena, leite de coco |
| 1/2 | uni | maço, cebolinha picada |
| 1/2 | uni | maço, coentro picado |
| | | sal e pimenta do reino a gosto |

Preparo por etapas

1. Retirar as cascas e as cabeças dos camarões. Colocar em um processador de alimentos e triturá-los. Em seguida branqueá-los em 2 xícaras de água fervente e passar por uma peneira para retirar o excesso de água. Reserve o caldo.
2. Frite o alho e as cebolas no azeite de oliva até dourar. Adicione o tomate, o urucum e os camarões e refogue bem. Coloque sal.
3. Adicione o louro, a cebolinha e o coentro. Coloque a pimenta do reino. Despeje água suficiente para cobrir os camarões e deixe cozinhar por 10 min aproximadamente (se o caldo secar muito, coloque mais água)
4. Em outra panela, juntar o azeite-de-dendê, o leite de coco e a água reservada da fervura dos camarões. Deixe ferver e acrescente o arroz. Se necessário coloque água para que esta ultrapasse 2 dedos do arroz. Coloque sal.
5. Cozinhe até o arroz ficar bem solto e sirva junto com o molho.

Estado do Amapá

Ensopado de Jacaré

Tempo de preparo: 60 minutos

A carne de jacaré se adapta muito bem ao ensopado, deixando ela mais macia e saborosa.

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|--------------------------------------|
| 1,5 | kg | carne de cauda do jacaré |
| 1 | uni | cebola grande picada |
| 1 | uni | limão |
| 2 | uni | dente de alho espremido |
| 3 | uni | tomate maduro e picado |
| 1/2 | uni | molho de salsa grosseiramente picada |
| 1/2 | uni | molho de cebolinha picada |
| 1/2 | xíc | azeite de oliva |
| | | sal e pimenta-do-reino a gosto |

Preparo por etapas

1. Corte a cauda do jacaré em pedaços pequenos (pequenas postas), lave e deixe escorrer. Tempere as postas com uma pasta feita com o alho e 1/2 colher de sopa de sal e o suco do limão. Deixe marinar por no mínimo de 20 minutos.
2. Em uma panela, esquente o azeite, doure as cebolas. Junte os tomates, a salsa e a cebolinha por 5 minutos. Coloque as postas de jacaré e corrija o tempero com sal e adicione a pimenta.
3. Deixe cozinhar em fogo brando e com a panela tampada por 40 minutos ou até que o jacaré esteja macio e o molho espesso. Servir com arroz branco.

Maniçoca

Tempo de preparo: 7 dias

Prato característico da região Norte, parte do orgulho da região que curte os 7 dias cozimento da folha da mandioca. O tempo de cozimento pode ser diminuído para 5 dias para facilitar o preparo.

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|---|
| 10 | uni | molho de folhas de mandioca (maniva) |
| 1/2 | kg | lombo de porco em pedaços |
| 250 | g | toucinho fresco, sem couro cortado em pedaços |
| 1/2 | kg | bucho em pedaços |
| 1/2 | kg | charque magro em pedaços |
| 125 | g | toucinho defumado magro |
| 1 | uni | rabo de porco fresco |
| 2 | uni | paio inteiro |
| 2 | uni | louro |
| 1 | uni | cebola picada |
| 2 | uni | alho espremido |
| 1 | uni | pimentão verde |
| 3 | uni | tomates maduros em cubos |
| 1 | csp | banha de porco |
| 1 | csp | cominho em pó |
| | | pimenta-do-reino e sal |

Preparo por etapas

1. Lavar bem as folhas de mandioca retirando os talos. Utilizando um processador de alimentos, processe bem as folhas.
2. Coloque as folhas processadas em uma panela grande e junte bastante água. Assim que ferver, junte 1 colher de sopa de sal e o toucinho fresco. Cozinhe em fogo brando por 7 dias, sempre adicionando água assim que começar a secar.
3. No último dia, ferva as carnes 3 vezes sempre trocando a água. Lave bem o charque para retirar o excesso de sal. Acrescente as carnes aos poucos no cozido e o louro em seguida.
4. Coloque água suficiente para cobrir as carnes, sempre adicionando mais quando necessário.
5. Quando as carnes estiverem cozidas e o caldo grosso, derreta em uma frigideira a banha de porco e doure o alho, a cebola. Adicione um pouco de sal. Junte o pimentão, e os tomates
6. Tempere com o cominho, pimenta e mais sal, se necessário. Refogue tudo e misture com a maniçoba.

Estado do Acre

Cozido de Peixe à Moda do Norte

Tempo de preparo: 60 minutos

Muito parecida com a moqueca, mas sem o uso do dendê

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|--------------------------------|
| 5 | uni | peixe de rio em postas |
| 2 | uni | limão |
| 1/2 | uni | maço salsa picada |
| 1/2 | uni | maço cebolinha verde picada |
| 1/2 | uni | maço de coentro picado |
| 750 | ml | leite de coco |
| | | pimenta-do-reino e sal a gosto |

Preparo por etapas

1. Lave as postas do peixe e tempere com o suco do limão. Deixe escorrer. Esfregue cada posta com um pouco de sal e pimenta-do-reino.
2. Em uma panela, coloque as postas e junte a salsa, a cebolinha e o coentro. Regue tudo com o leite de coco e deixe ferver. Prove o sal e cozinhe o peixe até que esteja macio e firme. Sirva com arroz branco e bem quente.

Estado do Rio Grande do Sul

Assado de Panela Francês com Molho de Vinho Tinto

Tempo de preparo: 120 minutos

Um prato completo que mistura vários legumes e carnes. Pode, isoladamente, ser um prato único numa refeição.

Ingredientes

- 2 kg patinho ou carne do peito da vaca, cortada em tiras compridas
- 1 kg batata-doce descascada e cortada em pedaços grandes
- 1 kg mandioca descascada e cortada em pedaços grandes
- 1/2 uni repolho branco médio cortado em pedaços grandes
- 2 molho couve sem os talos grossos
- 1 kg abóbora vermelha descascada, sem sementes e cortada em pedaços grandes
- 3 uni espiga milho limpa e partida ao meio
- 1 uni cebola picada
- 3 uni dente alho amassado e picado
- 3 uni tomate maduro, sem pele e picados
- 2 uni louro
- 1/2 xíc óleo de milho
- farinha de mandioca crua o suficiente
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Preparo por etapas

1. Em uma panela grande, esquente o óleo e doure as cebolas. Coloque o alho e tempere com sal (aproximadamente 1/2 colher de sopa). Coloque a carne na panela e deixe fritar bem. Misture o tomate picado, o louro.
2. Coloque 1 litro de água e deixe ferver por 10 minutos.
3. Em seguida, acrescente o a batata-doce, a mandioca, o repolho e as espiga de milho. Acrescente água o suficiente para cobrir os legumes. Deixe ferver e cozinhe em fogo alto. Quando os legumes estiverem prontos, acrescente a couve.
4. Deixe ferver por mais 5 minutos e corrija o sal. Retire todos os legumes e reserve.
5. Junte a farinha de mandioca aos poucos no caldo restante e mexa sem parar com uma colher de pau até obter um pirão cozido e meio mole. Sirva em seguida numa travessa todas os legume, as carnes e o pirão.

Recortado Gaúcho

Tempo de preparo: 210 minutos

Um assado diferente e típico dos gaúchos. Combina contrafilé, lombinho, lingüiça calabresa, toucinho e presunto cozido. Muito saboroso e bom para ser servido nos dias frios de inverno.

Ingredientes

- 750 gr contrafilé
- 750 gr lombinho de porco
- 250 gr lingüiça calabresa
- 250 gr toucinho defumado magro
- 500 gr presunto cozido
- 1 uni cebolas grandes
- 3 uni dentes alho
- 1/2 molho salsa
- 1/2 molho cebolinha
- 1 uni pimenta-malagueta madura
- 1/2 xíc óleo de milho
- 1/2 xíc vinagre de vinho tinto
- pimenta-do-reino preta em grãos e sal a gosto

Preparo por etapas

1. Corte as carnes limpas e o presunto em cubinhos e a lingüiça em rodela não muito grossas. Corte o toucinho sem o couro em fatias finas e depois em retângulos.
2. Amasse bem as pimentas com 1 colher (de sobremesa) de água, misture com as cebolas raladas, o alho espremido e a salsa e a cebolinha picadinhas.
3. Junte o óleo e o vinagre, tempere com 1 colher (de sopa) cheia de sal. Mexa tudo muito bem e despeje sobre as carnes. Misture e deixe tomar gosto por 2 horas na geladeira.
4. Espalhe as carnes com o molho numa assadeira não muito grande e leve ao forno médio e pré-aquecido, por 1 hora e 30 minutos. De vez em quando regue as carnes com o próprio molho que vai se formando. Sirva com arroz branco.

Estado de Santa Catarina

Sopa de Batata de Florianópolis

Tempo de preparo: 90 minutos

Uma sopa simples é muito saborosa, combina batatas e cebolas.

Ingredientes

5 uni batatas grandes
2 uni cebola grande
1 csp banha de porco
3 csp fubá de milho
2 l caldo de carne feito com 4 tabletes de caldo de carne
1 molho salsa
sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo por etapas

1. Descasque as batatas, corte em cubos médios a pequenos e cozinhe em água com sal a gosto. As batatas devem estar firmes, mas não muito duras.
2. Em uma panela, derreta a banha e doure as cebolas picadas. misture o fubá e deixe dourar em fogo forte.
3. Despeje o caldo de carne e mexa para engrossar um pouco. Abaixar o fogo, misture a sopa com as batatas e com a salsa picadinha. Deixe ferver por 10 minutos e sirva bem quente.

Peixada Catarinense

Tempo de preparo: 180 minutos

Ingredientes

5 uni postas grandes de peixe de mar
1 uni limão
2 uni cebolas grandes
2 uni dente de alho
2 uni tomate grande, maduro e sem pele
1/2 molho coentro
1/2 molho salsa e cebolinha
1 chá grão de coentro moído
5 uni batata média, descascada e cozida em água com 1/2 colher de sopa de sal
1 xíc azeite de oliva
farinha de mandioca o suficiente
sal e pimenta-do-reino preta em grão a gosto

Preparo por etapas

1. Tempere as postas de peixe lavadas e escorridas com o suco de 2 limões e 1 colher (de sopa) rasa de sal. Deixe tomar gosto por 30 minutos, na geladeira.
2. Em uma panela de barro grande, esfregue todo o interior da panela com o alho. Unte com 1/2 xícara (de chá) de azeite de oliva. Rale as cebolas, amasse os tomates como um purê e pique miudinho a salsa, a cebolinha e o coentro.
3. Misture tudo, tempere com o coentro moído, 1 colher (de chá) cheia de pimenta-do-reino moída na hora e molhe com a marinagem de peixe e dos camarões. Prove o sal.
4. Arrume na panela camadas alternadas de postas de peixe, camarões graúdos e temperos misturados, finalizando com este último.
5. Regue tudo com 1/2 xícara (de chá) de azeite de oliva e leve ao fogo forte até que ferva. Abaixar o fogo para médio, tampe a panela e cozinhe a peixada.
6. Quando as postas de peixe estiverem cozidas, porém firmes, apague o fogo. Retire praticamente todo o caldo da peixada para outra panela. Complete com água e sal a gosto, pois deve-se obter cerca de 1 litro de líquido.

Estado do Mato Grosso

Risoto de Pequi

Tempo de preparo: 60 minutos

Prato muito apreciado nas regiões do cerrado, a pequi tem um sabor característico. Pode ser usada a carne seca, dando mais gosto ao refogado.

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|-------------------|
| 10 | uni | caroços de pequi |
| 1/2 | kg | arroz |
| 1 | uni | cebola picada |
| 2 | uni | pimenta-malagueta |
| 1/2 | xíc | óleo de milho |
| | | sal a gosto |

Preparo por etapas

1. Em uma panela, esquente o óleo e junte o caroços de pequi. Coloque as cebolas e refogue por 3 minutos. Adicione o arroz e refogue por mais 3 minutos. Coloque sal. Cubra o arroz com água fervendo que ultrapasse em 3 dedos o volume do arroz.
2. Prove o sal e deixe cozinhar até que o arroz esteja quase seco.
3. Coloque as pimentas inteiras sobre o arroz e deixe em fogo brando até que o arroz esteja completamente seco e macio. Sirva quente.

Buré

Tempo de preparo: 60 minutos

Uma guarnição a base de milho, muito apreciado na região Centro-Oeste.

Ingredientes

| | | |
|---|------|---------------------------------------|
| 6 | uni | espigas de milho verde |
| 1 | l | água |
| 1 | maço | camбуquira (croto de flor da abóbora) |
| 1 | csp | manteiga |
| 1 | uni | cebolas picadas |
| 1 | uni | dentes de alho espremidos |
| 2 | uni | tomates maduros, sem pele e amassados |
| | | sal a gosto |

Preparo por etapas

1. Utilizando um ralador, rale as espigas de milho em uma tigela. Junte 1 litro de água e deixe descansar por 10 minutos. Passe em uma peneira e aperte bem com uma colher para retirar todo o suco do milho.
2. Em uma panela, esquente a manteiga e doure as cebolas e o alho. Adicione sal. Junte os tomates e refogue. Misture o suco de milho verde e deixe cozinhar até ficar com uma textura de creme. Mexa sem parar, de preferência com uma colher de pau.
3. Se o creme ficar espesso acrescente um pouco de água.
4. Acrescente a camбуquira e cozinhe por 5 minutos. Sirva quente.

Estado do Mato Grosso do Sul

Jacaré Ensopado do Pantanal

Tempo de preparo: 45 minutos

A carne de jacaré é muito apreciada na região, e cada vez mais encontra seu espaço por aqui.

Ingredientes

| | | |
|------|------|--------------------------|
| 1,25 | kg | carne da cauda do jacaré |
| 2 | uni | limões |
| 1 | uni | cebola em rodela |
| 2 | uni | dentes de alho espremido |
| 2 | uni | pimenta-de-cheiro |
| 3 | uni | tomates maduros sem pele |
| 1/2 | xíc | óleo de milho |
| 1/2 | maço | salsa picada |
| 1/2 | maço | cebolinha picada |
| | | sal a gosto |

Preparo por etapas

1. Corte a carne de jacaré em postas médias. Lave e escorra. Tempere com sal e com o suco do limão. Deixe marinar por 30 minutos.
2. Em uma frigideira grande, esquente o óleo e coloque o jacaré para fritar. Quando estiver dourado retire da frigideira e reserve. Utilizando a mesma frigideira, coloque a cebola, o alho, a pimenta-de-cheiro, os tomates, a salsa e a cebolinha.
3. Deixe cozinhar por 8 minutos e junte as postas de jacaré . Cozinhe por mais 15 minutos aproximadamente, ou até que a carne do jacaré fique macia e o molho espesso. Sirva quente.

Feijão à Moda do Pantanal

Tempo de preparo: 90 minutos

Mais uma variação da feijoada, usando feijão Rosinha.

Ingredientes

| | | |
|-----|-----|---|
| 1/2 | kg | feijão-rosinha |
| 750 | g | lombo de porco |
| 1/2 | kg | lingüiça seca cortada em rodela grossas |
| 1/2 | uni | repolho branco em tiras |
| 1 | uni | cebola picada |
| 2 | uni | dente de alho espremido |
| 2 | uni | louro |
| 1/4 | xíc | óleo de milho |
| | | sal e pimenta-do-reino a gosto |

Preparo por etapas

1. Limpe o lombo e retire o excesso de gordura. Corte em cubos médios, tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve. Lave o feijão e em uma panela, cozinhe com bastante água. Junte o louro e um pouco de sal.
2. Corte a lingüiça em rodela e jogue 2 xícaras de água fervendo em cima, reserve.
3. Em uma frigideira, esquente o óleo e doure a cebola e o alho, e junte ao feijão que deve estar quase cozido. Coloque o lombo já cortado anteriormente, a lingüiça e o repolho.
4. Deixe tudo cozinhar em fogo médio e sirva assim que o lombo e o feijão estiverem macios.

Estado do Espírito Santo

Moqueca Capixaba

Tempo de preparo: 150 minutos

O badejo pode ser substituído por robalo, garoupa ou namorado.

Ingredientes

| | | |
|-----|------|------------------------|
| 1,8 | kg | badejo em postas |
| 500 | g | tomate em cubos médios |
| 500 | g | cebola em cubos médios |
| 1 | maço | coentro picado |
| ½ | maço | cebolinha verde |
| 20 | g | alho picado |
| 50 | ml | azeite de oliva |
| 30 | g | tintura de urucum |
| 2 | uni | limão |
| 100 | ml | caldo de peixe |
| | | sal a gosto |

Preparo por etapas

1. Aqueça o azeite de oliva em panela de barro e doure o alho.
2. Acrescente metade do tomate e da cebola picados.
3. Tempere as postas de peixe com sal e limão e coloque na panela de barro.
4. Cubra as postas com o restante do tomate e da cebola.
5. Acrescente o coentro, o sal, a tintura de urucum e o caldo.
6. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 ou 15 minutos, sem mexer

Cabrito no Forno com Alecrim

Tempo de preparo: 180 minutos

Ingredientes

| | | |
|-----|-------|--|
| 1 | uni | perna e lombo do cabrito |
| 1 | xíc | vinagre |
| 1 | molho | alecrim |
| 250 | g | toucinho fresco defumado |
| 1 | xíc | azeite de oliva |
| 750 | kg | batata pequena sem casca |
| 4 | uni | dente de alho amassado |
| 5 | uni | louro |
| | | sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto |

Preparo por etapas

1. Limpe e lave bem a perna do cabrito. Coloque o cabrito em uma assadeira grande. Em um processador colocar o alho amassado, 1 e meia colheres de sopa de sal metade do molho do alecrim e meia colher de sopa de pimenta-do-reino moída na hora.
2. Processe tudo por 1 minuto e espalhe o tempero de alho em cima do cabrito esfregando para que fique homogêneo. Cubra com plástico especial para alimento e deixe dentro da geladeira marinar por 1 dia .
3. No dia seguinte, espalhe o toucinho por cima do cabrito, fixando-os com um palito de dentes. Com uma colher ou concha retire o excesso de líquido e tempero e junte com o azeite de oliva, reserve.
4. Coloque as batatas na assadeira em volta do cabrito e jogue um pouco de sal. Regue o cabrito com metade do líquido retirado de sua marinação e a outra metade do alecrim que deve estar picado.
5. Coloque a assadeira no forno pré-aquecido com uma temperatura média e cubra com uma folha de papel alumínio. Quando a carne estiver quase cozida, retire o papel alumínio e o toucinho.
6. Regue com a outra metade do tempero e deixe dourar, até que a carne esteja macia. Sirva quente com arroz branco.

Estado do Rio de Janeiro

Feijoada

Calcule uns 200 gramas de carne por pessoa. A combinação vai variar de acordo com o gosto e o bolso de cada um. Escolha pelo menos 5 tipos diferentes de carne, sendo ao menos 1 embutido:

- carne seca
- lombo salgado
- rabo, pé ou orelha salgada
- paio
- lingüiça calabresa
- toucinho defumado
- língua salgada
- costela salgada

Há quem coloque até carne fresca de boi (ponta de agulha ou paleta), para aquele pessoal que não come nada de porco.

- Feijão preto de excelente qualidade. Não faça economia, pois é ele quem dá alma à receita (100 g por pessoa).
 - 1 xícara de arroz para cada 3 pessoas
 - 1 maço de couve para cada 4 pessoas
 - 1 laranja pêra para cada pessoa (pelo menos)
 - farinha de mandioca flocada para a farofa
 - manteiga para a farofa
 - suco de 1 limão
 - molho de pimenta vermelha
 - umas 4 cebolas picadas
 - uma cabeça de alho picado
 - limão, açúcar, cachaça e gelo para a caipirinha

No dia anterior, coloque as carnes salgadas de molho na água limpa e filtrada, que deverá ser trocada ao menos quatro vezes antes de iniciar o preparo. Na noite anterior, escolha o feijão, lave em água corrente e coloque de molho (não precisa trocar a água). Coloque as carnes na panela com água suficiente para cobrir. Quando começar a ferver, espere uns 10 minutos e escorra a água que estará com uma espuma branca, resultante da gordura que sai da carne.

Volte as carnes para a panela com água uns 4 dedos acima e acrescente o feijão e algumas folhas de louro. Quando começar a ferver, abaixe o fogo. Vá observando se as carnes estão cozidas. Se precisar, retire-as com o auxílio de uma escumadeira e deixe o feijão cozinhando sozinho, até que fique macio. Descasque uma laranja, corte em rodela, coloque na panela e, se você retirou as carnes, recoloque-as.

Em uma frigideira, coloque pedacinhos de toucinho, alho e cebola para fritar em um pouco de óleo de milho. Tempere com pimenta do reino, jogue um pouco do caldo do feijão, para limpar a frigideira e derrame tudo no caldeirão da feijoada. Mexa bem e deixe ferver por mais uns 5 minutos. Desligue o fogo. Volte a aquecer somente na hora de servir. Se precisar, pode colocar um pouco mais de água, pois pode ser que o caldo do feijão esteja muito grosso.

Para o molho, esprema o suco de um limão, acrescente uma cebola bem picadinha, 1 colher de sobremesa de molho de pimenta vermelha, duas conchas de caldo de feijão, bata tudo no mixer ou no liquidificador. Se gostar, adicione mais pimenta. Pique a couve bem fina e afervente-a rapidamente ou cozinhe-a no vapor. Coloque bastante alho e cebola picada para fritar em azeite. Quando estiver bem refogado, coloque a couve, tempere com sal e deixe fritar. Se precisar, regue com um pouco mais de azeite. Você pode, no momento do refogado, acrescentar toucinho ou lingüiça calabresa.

Ponha a manteiga na frigideira (umas 4 colheres de sopa) com um fio de azeite (para que não queime). Quando estiver quente, coloque toucinho picado, cebola, alho e sal. Quando tudo estiver bem refogado, coloque farinha de mandioca flocada, sempre mexendo, até obter o ponto desejado para a farofa.

Sirva as laranjas já descascadas, sem cortar, junto com a feijoada.

A caipirinha pode ser feita do seu jeito. Se quiser servir individualmente, para cada copo, descasque um limão, corte em quatro, retire o talinho do meio, coloque 2 colheres de sopa de açúcar e esprema com um "pau de caipirinha", ponha gelo picado e uma dose de pinga da boa. Agite em uma coqueteleira ou em dois copos "emborcados" um no outro. Antes de servir a feijoada, frite uns torresminhos e saboreie-os com a caipirinha.

Sirva com arroz branco. De sobremesa, frutas em calda são uma boa pedida, mas, só as laranjas já são mais que suficiente. Convide os amigos, ponha a música adequada e caia na tentação.

Carne assada com Pirão

Um prato saboroso, prático e "de sustância", daqueles capazes até de nos consolar: uma carne cozida e, depois, assada no forno, com muita cebola e um pirão delicioso, acompanhada de arroz branco e Couve-flor Gratinada. Mais que isso? Só uma pimentinha... Um cardápio completo para seu jantar.

Ingredientes:

- 1,5 kg de carne de segunda com osso (costela ou paleta)
- sal, alho e pimenta a gosto
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 cebolas
- farinha de mandioca

Tempere a carne com sal, alho e pimenta a gosto, umas duas horas antes de levar ao fogo. Coloque no fogo uma panela, de preferência de pressão e leve ao fogo para aquecer. Junte o óleo e coloque a carne para fritar, até que esteja de um dourado bem escuro. Junte mais ou menos 750 ml de água. Tampe a panela e deixe que cozinhe até que esteja macia, soltando dos ossos. Retire a carne, coloque-a em assadeira ou refratário, cubra-a com cebola fatiada e um pouco da gordura que ficou no caldo. Leve-a ao forno até que a cebola esteja dourada. Desengordure o caldo, se estiver salgado, junte um pouco mais de água e engrosse-o com farinha de mandioca, até que esteja no ponto de pirão, isto é, bem mais grosso que sopa, quase um grude.