

LIVRO CENTENÁRIO DE RECEITAS DA FAMÍLIA

VASCONCELOS



RODRIGO VASCONCELOS, BRASIL

ANGÚS.....	I
ANGÚ A BAIANA.....	I
ANGÚ SIMPLES - (1834).....	I
ANGU DE FARINHA DE MANDIOCA - (6 pessoas)	I
HUTA SIRINA - (1834).....	II
AVES	III
ASA DE FRANGO FRITA.....	III
ATOLA COXA	III
BIFE DE PEITO DE FRANGO	III
COXA DE PERU	IV
ENGROSSADO DE FRANGO	IV
FRANGO I - (1834)	IV
FRANGO II - (1834).....	IV
FRANGO AO ALHO - (8 pessoas)	V
FRANGO ASSADO - (8 pessoas).....	VI
FRANGO ATOLADO.....	VII
FRANGO NA CERVEJA.....	VII
FRANGO AO MOLHO PARDO I	VII
FRANGO AO MOLHO PARDO II.....	VIII
FRANGO CAIPIRA.....	VIII
FRANGO COM ARROZ - (1834)	IX
FRANGO COM MILHO VERDE	IX
FRANGO COM QUIABO I.....	IX
FRANGO COM QUIABO II.....	X
FRANGO DA FAZENDA - (8 pessoas).....	X
FRANGO NA CAÇAROLA - (8 pessoas).....	XI
FRANGO ULTRA	XII
GALINHA D'ANGOLA.....	XII
GALINHA DE MULHER EM RESGUARDO - 1934	XIII
GALINHA GUISADA - 1934	XIII
GALINHADA I	XV
GALINHADA II	XV
GALINHADA III - (6 pessoas)	XV

GALINHA AO MOLHO PARDO (CABIDELA DE GALINHA)	XVI
GALINHA COM QUIABO - (8 pessoas)	XVII
GALINHA-DE-PARIDA - (8 pessoas)	XVIII
GALINHA DO CORONEL - (8 pessoas)	XIX
COZIDO DE GALINHA - (15 pessoas)	XX
GALINHA NA CAÇAROLA - (8 pessoas)	XXI
GALINHA COM ARROZ - (6 pessoas)	XXII
MIÚDOS DE FRANGO	XXIII
MOELAS DE GALINHA - (5 pessoas)	XXIII
MOQUÊCA DE GALINHA	XXIV
MUQUECA DE FRANGO	XXIV
PATO	XXV
PATO FRITO	XXV
PATO ASSADO - (6 pessoas)	XXV
PEITO DE FRANGO (com caldo de galinha Magic)	XXVI
PERDIZES ASSADAS - (8 pessoas)	XXVI
PERDIZES À MODA DA ROÇA - (4 pessoas)	XXVII
PERU I	XXVII
PERU II	XXVIII
PERU DE NATAL - (12 pessoas)	XXIX
PERU À MODA SERTANEJA - (8 pessoas)	XXX
PERU DA ROÇA – (8 pessoas)	XXXI
QUIRERA COM FRANGO	XXXII
VIRADO TROPEIRO DE FRANGO	XXXII
BISCOITOS	XXXIV
BISCOITÃO	XXXIV
BISCOITINHO B. HORIZONTE	XXXIV
BISCOITINHOS I – (1895)	XXXIV
BISCOITINHOS II- (1895)	XXXIV
BISCOITINHOS ARGOLINHAS	XXXIV
BISCOITINHOS BAHIANOS	XXXV
BISCOITINHOS COM QUEIJO – (1895)	XXXV
BISCOITINHOS DE ARARUTA	XXXV

BISCOITINHOS DE COCO	XXXV
BISCOITINHOS DE QUEIJO	XXXVI
BISCOITO AMANTEIGADO I.....	XXXVI
BISCOITO AMANTEIGADO II	XXXVII
BISCOITO BELO HORIZONTE	XXXVII
BISCOITO CASCUDO.....	XXXVII
BISCOITO CASEIRO.....	XXXVII
BISCOITO CAXAMBÚ I.....	XXXVIII
BISCOITO CAXAMBÚ II	XXXVIII
BISCOITO DE ANGÚ (receita mineira) - (1834)	XXXVIII
BISCOITO DE BATATA-DOCE	XXXVIII
BISCOITO DE COALHADA	XXXIX
BISCOITO DE COPO	XXXIX
BISCOITO DE COPO (06/9/1935)	XXXIX
BISCOITO DE FAMÍLIA.....	XL
BISCOITO DE FARINHA DE MILHO	XL
BISCOITO DE FARINHA DE TRIGO I	XL
BISCOITO DE FARINHA DE TRIGO II	XLI
BISCOITO DE FUBÁ	XLI
BISCOITO DE FUBÁ MIMOSO.....	XLI
BISCOITO DE FUBÁ MIMOSO “DE CANJICA”	XLI
BISCOITO DE GOMA - 1934.....	XLI
BISCOITO DE MAISENA.....	XLII
BISCOITO DE MAIZENA	XLII
BISCOITO DE PILÃO - 1934	XLIII
BISCOITO DE PIRES (01/04/1939)	XLIII
BISCOITO DE POLVILHO (frito) - 1939.....	XLIII
BISCOITO DE POLVILHO AZEDO (frito) - 1939	XLIV
BISCOITO DE POLVILHO I.....	XLIV
BISCOITO DE POLVILHO II.....	XLIV
BISCOITO DE POLVILHO III	XLIV
BISCOITO DE POLVILHO IV	XLV
BISCOITO DE PORVILHO – (1895).....	XLV

BISCOITO DE QUEIJO I	XLV
BISCOITO DE QUEIJO II	XLV
BISCOITO DE RAPADURA - 1939	XLVI
BISCOITO DE VENTO	XLVI
BISCOITO FRITO	XLVI
BISCOITO FRITO DE POLVILHO	XLVII
BISCOITO PAPUDO	XLVII
BISCOITO PARA O LANCHE	XLVIII
BISCOITO POLVORA	XLVIII
BISCOITO QUEBRA-QUEBRA I	XLVIII
BISCOITO QUEBRA-QUEBRA II	XLIX
BISCOITOS (dezembro 1930)	XLIX
BISCOITOS CASADINHOS	XLIX
BISCOITOS CHAMADO 5 PIRES - (1895)	L
BISCOITOS DA SINHÁ (de 1894)	L
BISCOITOS DA VOVÓ	L
BISCOITOS DE ANGU	LI
BISCOITOS DE ARARUTA I - 26/02/55	LI
BISCOITOS DE ARARUTA II	LI
BISCOITOS DE CLARA	LII
BISCOITOS DE COCO (datada de 1922)	LII
BISCOITOS DE FUBA FINO – (1895)	LII
BISCOITOS DE FUBÁ MIMOSO – (1895)	LII
BISCOITOS DE LEITE DE CÔCO I	LIII
BISCOITOS DE LEITE DE CÔCO II	LIII
BISCOITOS DELICIOSOS	LIII
BISCOITOS DE NATA I	LIII
BISCOITOS DE NATA II	LIII
BISCOITOS DE NATA III	LIV
BISCOITOS DE OVOS - 1965	LIV
BISCOITOS DO VOVÔ	LIV
BISCOITOS FOFOS	LIV
BISCOITOS FRITOS SANTA AMÉLIA	LV

BISCOITOS RAINHA	LV
BISCOITOS TENTAÇÃO.....	LV
CHARUTO-FRITO	LVI
MENTIRA DE QUEIJO - (1834).....	LVI
QUEBRA-QUEBRA I.....	LVI
QUEBRA-QUEBRA II	LVI
SEQUILHOS DE FUBÁ	LVII
SEQUILHO DE MAISENA	LVII
SONHO DE MILHO VERDE	LVII
SONHOS DE PRESUNTO.....	LVII
B O L A C H A S.....	LIX
BOLACHA DE MILHO	LIX
BOLACHAS DE NATA I	LIX
BOLACHAS DE NATA II.....	LIX
BOLACHAS DE MAISENA.....	LX
BOLACHA MARINA.....	LX
BOLACHAS MINEIRAS	LX
BOLACHAS RÁPIDAS.....	LXI
BOLACHINHA	LXI
BOLACHINHAS - (1895).....	LXII
BOLACHINHAS BICOLOR.....	LXII
BOLACHINHA DE NATA	LXIII
BOLACHINHAS DE MAISENA.....	LXIII
BOLAXINHA DE QUALHADA – (1895).....	LXIII
BREVIDADE I	LXIII
BREVIDADE II.....	LXIV
BRIVIDADES – (1895).....	LXIV
B O L I N H O S.....	LXV
BOLINHO CAIPIRA	LXV
BOLINHO CABOCLO	LXV
BOLINHO DE AIPIM.....	LXV
BOLINHO DE ARROZ I.....	LXVI
BOLINHO DE ARROZ II	LXVI

BOLINHO DE ARROZ III - (4 pessoas)	LXVII
BOLINHO DE ARROZ IV - (4 pessoas)	LXVII
BOLINHO DE BATATA COM POLVILHO	LXVIII
BOLINHO DE INHAME.....	LXVIII
BOLINHO DE MANDIOCA COM CARNE-DE-SOL	LXIX
BOLINHO FRITO DE FUBÁ	LXIX
BOLINHOS LEGALISTAS.....	LXIX
BOLINHAS DE GRAXA	LXX
BOLINHO DE MANDIOCA I.....	LXX
BOLINHO DE MANDIOCA II	LXX
BOLINHOS DE MILHO	LXXI
BOLINHO DE MILHO NA BANHA.....	LXXI
BOLINHO DE OVO.....	LXXI
BOLINHOS DE “QUEIJO”	LXXII
B O L O S	LXXII
BOLO	LXXII
BOLO - ENROLADO	LXXII
BOLO “AMADO”	LXXIII
BOLO “GIRL”	LXXIII
BOLO AREIA	LXXIII
BOLO AMARELO.....	LXXIII
BOLO BRANCO	LXXIV
BOLO CREMOSO DE MANDIOCA	LXXIV
BOLO FERRADURA.....	LXXIV
BOLO INGLÊS	LXXV
BOLO MARRON.....	LXXV
BOLO NORTISTA	LXXV
BOLO DE ARRÔZ	LXXVI
BOLO DE BANANA I	LXXVI
BOLO DE BANANA II.....	LXXVI
BÔLO DE BANANA E TRIGO.....	LXXVII
BOLO DE BATATA-DOCE	LXXVII
BOLO DE BATATAS (outro)	LXXVII

BOLO DE BATATAS (PARA ALMOÇO) - (1834)	LXXVII
BOLO DE BATATINHAS OU DE CARÁ – (1895).....	LXXVIII
BOLO DE CASAMENTO	LXXVIII
BOLO DE CASCAS DE BANANA.....	LXXIX
BOLO DE CENOURA	LXXIX
BOLO DE CENOURA COM QUEIJO	LXXIX
BOLO DE CENOURA VERMELHA.....	LXXX
BOLO DE CHOCOLATE	LXXX
BOLO DE COALHADA	LXXXI
BOLO DE FESTA - (1834).....	LXXXI
BOLO DE FRUCTA PÃO - (1834)	LXXXI
BOLO DE FUBÁ CAIPIRA	LXXXI
BOLO DE FUBÁ COM ERVA-DOCE	LXXXII
BOLO DE FUBÁ COM QUEIJO	LXXXII
BOLO DE FUBÁ COZIDO	LXXXIII
BOLO DE FUBÁ CREMOSO	LXXXIII
BOLO DE FUBÁ E QUEIJO.....	LXXXIII
BOLO DE FUBÁ I.....	LXXXIV
BOLO DE FUBÁ II	LXXXIV
BOLO DE FUBÁ III	LXXXIV
BOLO DE FUBÁ IV	LXXXV
BOLO DE FUBÁ V.....	LXXXV
BOLO DE FUBÁ VI	LXXXV
BOLO DE LARANJA COM CASCA	LXXXVI
BOLO DELICIA	LXXXVI
BOLO DE MAISENA.....	LXXXVI
BOLO DE MANDIOCA I	LXXXVII
BOLO DE MANDIOCA II	LXXXVII
BOLO DE MANDIOCA (Bolo doce).....	LXXXVII
BOLO DE MANDIOCA CRUA.....	LXXXVII
BOLO DE MANDIOCA E COCO.....	LXXXVIII
BOLO DE MASSA DE MANDIOCA - (1834)	LXXXVIII
BOLO DE MEL.....	LXXXVIII

BOLO DE MILHO.....	LXXXIX
BOLO DE PANELA	LXXXIX
BOLO DE PALMITO (p/ cortar em folheto)	LXXXIX
BOLO DE PALMITO (p/ cortar em folheto).....	XC
BOLO DE QUEIJO	XC
BOLO DE QUEIJO-DE-MINAS	XC
BOLO DE RAPADURA – (1895)	XC
BOLO DE RELAMPAGO – (1895).....	XCII
BOLO DE S. BENEDICTO - (1895).....	XCII
BOLO DE SANTO ANTÔNIO.....	XCII
BOLO DE TRIGO – (1895).....	XCIII
BOLO DO CAMPO	XCIII
BOLO E MASSA DE TORTA DOCE - DELÍCIA	XCIII
BOLO EM CAIXA DE BOMBOM, FORMATO CORAÇÃO	XCIV
BOLO EM CAMPO DE FOOT-BOLL.....	XC
BOLO “ESTRÊLA”	XC
BOLO FOFO	XC
BOLO FRIO DE SARDINHA.....	XC
BOLO MIMOSO DO CARAMANCHÃO	XC
BOLO NO FORMATO DE LEQUE.....	XC
BOLO PIC-NIC	XC
BOLO PRIMAVERA	XC
BOLO SIMPLES	XC
BOLO VERNIZ - (1834)	XC
BOLO XADREZ	C
BOLOS FRITOS PIAUY.....	C
QUALQUER BOLO	CI
QUECA COM FERMENTO FLECHEMAM	CI
MANÉ PELADO.....	CI
B R O A S	CIII
BROA.....	CIII
BROA (Tabuleiro).....	CIII
BROA DE FUBÁ I	CIV

BROA DE FUBÁ II.....	CIV
BROA DE FUBÁ DE CANJICA I.....	CIV
BROA DE FUBÁ DE CANJICA II.....	CV
BROA DE FUBÁ DE CANJICA III (1935).....	CV
BROA DE FUBÁ E POLVILHO.....	CV
BROA DE FUBÁ MIMOSO – (1895).....	CVI
BROA DE MILHO.....	CVI
BROA DE QUEIJO I.....	CVII
BROA DE QUEIJO II.....	CVII
BROINHA DE CARÁ.....	CVII
BROINHA DE FARINHA DE MANDIOCA.....	CVIII
BROINHA DE FUBÁ.....	CVIII
BROINHA DE FUBÁ DE CANJICA I.....	CVIII
BROINHA DE FUBÁ DE CANJICA II.....	CIX
BROINHA DE FUBÁ DE CANJICA III.....	CIX
BROINHAS DE FUBÁ DE MILHO - (1834).....	CIX
BROINHA SANTA BÁRBARA.....	CX
BROINHAS FOFAS – (1895).....	CX
CUBU.....	CX
CUSCUZ.....	CXI
CUSCUZ DE FUBÁ.....	CXI
CUSCUZ DE RASPA DE MANDIOCA.....	CXI
CUSCUZ DE TORRESMO.....	CXII
QUECA.....	CXII
CAFÉ S.....	CXIV
CAFÉ I.....	CXIV
CAFÉ II.....	CXIV
CAFÉ III.....	CXIV
CAFÉ ESCOCÊS.....	CXIV
CALDOS.....	CXV
CALDO DE CARNE.....	CXV
CALDO GORDO DE CARNE.....	CXV
CALDO DE GALINHA.....	CXVI

CALDO DE FEIJÃO I	CXVII
CALDO DE FEIJÃO II	CXVII
CALDO DE JERIMUM	CXVII
CALDO DE MOCOTÓ I	CXVIII
CALDO DE MOCOTÓ II	CXVIII
CANJQUINHAS	CXX
CANJQUINHA	CXX
CANJQUINHA COM COSTELINHA	CXX
CARNES DE BODE	CXXI
GUISADO DE MIÚDOS DE BODE – (8 pessoas)	CXXI
BUCHADA DE BODE – (15 pessoas)	CXXI
CARNES DE BOI	CXXIII
AFERVENTADO DE CARNE DE BOI - (12 pessoas)	CXXIII
AFOGADO DE CARNE DE BOI - (5 pessoas)	CXXIII
ANGUIOBA - (para 2 pessoas)	CXXIV
ATRÁS DA MOITA	CXXIV
BIFE A PARMEGIANA	CXXV
BIFE A PARMEZIANA	CXXV
BIFES DE FÍGADO ACEBOLADOS - (6 pessoas)	CXXV
BOLINHOLA	CXXVI
BOLO DE CARNE - (5 pessoas)	CXXVI
BUCHADA DE BOI - (6 pessoas)	CXXVII
BÚLACHE (Alemã)	CXXVIII
CARNE "ACENTADA"	CXXIX
CARNE COM ANGU - (6 pessoas)	CXXIX
CARNE COM BROTO DE SAMAMBAIA	CXXX
CARNE COM PINHÃO	CXXX
CARNE COM QUIABO E ANGU	CXXXI
CARNE DE SOL COM FAROFA DE MAXIXE	CXXXI
CARNE-DE-SOL COM PIRÃO DE LEITE I - (6 pessoas)	CXXXII
CARNE-DE-SOL COM PIRÃO DE LEITE II – (6 pessoas)	CXXXII
CARNE-DE-SOL COM AIPIM - (6 pessoas)	CXXXIII

CARNE-DE-SOL AO LEITE - (6 pessoas).....	CXXXIV
CARNE-DE-SOL COM MANTEIGA DE GARRAFA - (8 pessoas)	CXXXIV
CARNE-DE-SOL COM ARROZ - (10 pessoas)	CXXXV
CARNE DE PANELA I - (8 pessoas)	CXXXVI
CARNE DE PANELA II - (6 pessoas).....	CXXXVI
CARNE MAL-ASSADA - (6 pessoas).....	CXXXVII
CARNE MOIDA	CXXXVIII
CARNE SALGADA NA GRELHA - (4 pessoas).....	CXXXVIII
CARNE-SECA COM ABÓBORA.....	CXXXIX
CHARQUE FRITO - (15 pessoas).....	CXXXIX
CHARQUE COM PIRÃO DE LEITE - (8 pessoas)	CXL
CHARQUE COM FEIJÃO DE CORDA - (8 pessoas)	CXL
CHOURIÇO	CXLI
CHOURIÇO COM FAVAS	CXLI
CHUCHU COM CARNE MOÍDA - (6 pessoas)	CXLII
COSTELINHA COM MAMÃO VERDE	CXLIII
COSTELINHA COM ORA-PRO-NÓBIS	CXLIII
COSTELINHA DEFUMADA.....	CXLIV
DOBRADINHA COM FEIJÃO-BRANCO I.....	CXLIV
DOBRADINHA COM FEIJÃO BRANCO II	CXLV
ISCAS DE FÍGADO COM VAGEM - (6 pessoas)	CXLVI
FRITADA DE BUCHO	CXLVII
FRITADA DE MIOLO.....	CXLVII
IAIÁ-COM-IOIÔ	CXLVII
LAGARTO I.....	CXLVIII
LAGARTO II	CXLVIII
LAGARTO RECHEADO I	CXLIX
LAGARTO RECHEADO II.....	CXLIX
LÍNGUA DE BOI REFOGADA - (4 pessoas).....	CXLIX
LÍNGUA DE BOI - (4 pessoas).....	CL
MÃO DE VACA (OSSOBUCO) COM PIRÃO - (12 pessoas)	CLI
MATULA VAQUEIRA - (8 pessoas).....	CLII
MIOLOS ENSOPADOS - (6 pessoas)	CLIII

MIOLOS DOURADOS - (6 pessoas)	CLIII
VACA ATOLADA - (6 pessoas).....	CLIV
PACA ASSADA - (10 pessoas)	CLIV
PAÇOCA DE CARNE	CLV
PAÇOCA DE CARNE-DE-SOL	CLVI
PAÇOCA DE CARNE-SECA	CLVI
POLENTA COM RAGU DE COSTELA	CLVI
PRATO PORTUGUÊS	CLVII
PUDIM DE CARNE MOIDA.....	CLVII
QUIRERA COM COSTELINHA.....	CLVIII
RABADA.....	CLVIII
RABADA COM AGRIÃO I	CLIX
RABADA COM AGRIÃO II	CLIX
RABADA - (6 pessoas)	CLX
RINS ENSOPADOS - (4 pessoas)	CLXI
ROLA-BOLA.....	CLXI
ROUPA VELHA	CLXII
TESTÍCULOS DE BOI GRELHADOS - (6 pessoas).....	CLXIII
VACA ATOLADA I.....	CLXIII
VACA ATOLADA II	CLXIV
VEADO ASSADO - (10 pessoas)	CLXIV
VIRADA PICANTE	CLXV
VITEL AO MOLHO.....	CLXV
CARNES DE CABRITO.....	CLXVI
MENINICO DE TROUXA – (6 pessoas)	CLXVI
ENSOPADO DE ESPINHAÇO DE CABRITO	CLXVII
ENSOPADO DE CABRITO - (6 pessoas)	CLXVIII
ENSOPADO DE CABRITO COM BATATAS - (6 pessoas).....	CLXIX
ENSOPADO DE CABRITO COM VERDURAS	CLXX
CABRITO À CAÇADORA - (20 a 25 pessoas)	CLXXI
CABRITO À CAÇAROLA - (4 pessoas)	CLXXII
CABRITO À PANELA - (12 pessoas).....	CLXXIII
CABRITO ASSADO - (6 pessoas).....	CLXXIV

TRASEIRO DE CABRITO AO MOLHO DE HORTELÃ.....	CLXXIV
CABRITO COM ARROZ I – (6 pessoas)	CLXXV
CABRITO COM ARROZ II – (8 pessoas).....	CLXXVI
VIÚVA – (6 pessoas)	CLXXVI
CARNES DE PORCO.....	CLXXIX
DOBRADINHA - (4 pessoas)	CLXXIX
DOBRADINHA COM FEIJÃO BRANCO – (6 pessoas)	CLXXIX
CAPETINHOS RÁPIDOS	CLXXX
IOIÔ-COM-IAIÁ.....	CLXXX
LEITÃO À PURURUCA I.....	CLXXXI
LEITÃO PURURUCA II- (12 pessoas).....	CLXXXII
LEITÃO RECHEADO À SERTANEJA - (15 pessoas)	CLXXXIII
LEITÃO ASSADO - (8 a 10 pessoas)	CLXXXIV
LEITOA PURURUCA INTEIRA.....	CLXXXV
LEITOA A MODA DA FAZENDA.....	CLXXXVI
LEITOA PURURUCA.....	CLXXXVI
LOMBO I	CLXXXVI
LOMBO II.....	CLXXXVII
LOMBO A MINEIRA	CLXXXVII
LOMBO COM PINHÃO	CLXXXVIII
LOMBO DE PORCO	CLXXXVIII
LOMBO DE PORCO À MODA DA FAZENDA- (8 pessoas).....	CLXXXIX
LOMBO DE PORCO COM REPOLHO - (8 pessoas)	CLXXXIX
LOMBO DE PORCO RECHEADO	CXC
PAÇOCA DE TORRESMO	CXCI
POLENTA ASSADA COM CARNE.....	CXCI
PÉ DE PORCO - (8 pessoas)	CXCI
PERNIL	CXCII
PERNIL À PURURUCA.....	CXCII
PICADINHO COM QUIABO	CXCIII
PORCO À MODA DA ROÇA - (15 pessoas)	CXCIII
PORCO COM MANDIOCA.....	CXCIV
SUÃ.....	CXCIV

SUÃ DE PORCO COM ARROZ.....	CXCIV
SUÃ DE PORCO COM MAMÃO VERDE	CXCV
TORRESMO À PURURUCA.....	CXCV
TRASEIRO DE PORCO AO FORNO I - (15 pessoas).....	CXCVI
TRASEIRO DE PORCO AO FORNO II - (15 pessoas).....	CXCVI
VIRADO DE CARNE DE PORCO	CXCVII
CUSCUS.....	CXCVIII
CUSCUS.....	CXCVIII
CÚS-CÚS (com caldo de Galinha).....	CXCVIII
CUSCUZ DE FUBÁ DE MILHO - (6 pessoas).....	CXCVIII
CUSCUS MORIM	CXCIX
CUSCUZ (1930)	CXCIX
CARNEIROS / CORDEIROS	CC
ARROZ COM CORDEIRO OU COM CABRITO	CC
MIÚDOS DE CORDEIRO - (6 pessoas).....	CCI
RINS DE CARNEIRO GRELHADOS - (8 pessoas)	CCI
MENINICO CORTADO - (6 pessoas)	CCII
BUCHADA DE CARNEIRO - (10 pessoas)	CCIII
ENSOPADO DE ESPINHAÇO DE CARNEIRO-(8 pessoas)	CCIV
CORDEIRO DE VIÚVA - (8 pessoas).....	CCV
ENSOPADO DE CORDEIRO - (10 pessoas).....	CCVI
CARNEIRO COM ARROZ - (8 pessoas)	CCVII
GUISADO DE CORDEIRO COM QUIABO - (6 pessoas)	CCVIII
CALDEIRADA DE CORDEIRO - (6 pessoas)	CCVIII
CORDEIRO À PANELA I - (12 pessoas).....	CCIX
CORDEIRO À PANELA II - (12 pessoas).....	CCX
PICADINHO DE CARNEIRO - (8 pessoas).....	CCXI
TRASEIRO DE CORDEIRO ASSADO - (8 pessoas)	CCXI
TRASEIRO DE CORDEIRO NO ARROZ - (12 pessoas).....	CCXII
TRASEIRO DE CORDEIRO COM LEGUMES - (6 pessoas)	CCXIII
COSTELETAS DE CORDEIRO ASSADAS - (3 pessoas).....	CCXIV
C O E L H O S	CCXV

COELHO DE CAÇAROLA - (6 pessoas).....	CCXV
COELHO NA PANELA - (6 pessoas).....	CCXVI
C O M I D A B A I A N A.....	CCXVIII
GUISADO DE CHARQUE - (8 pessoas)	CCXVIII
INHAME COM MANTEIGA DE GARRAFA - (4 pessoas).....	CCXVIII
MANICOBÁ - (12 pessoas).....	CCXIX
MAXIXE COM CARNE-DE-SOL - (8 pessoas).....	CCXX
MEXIDO DE SOBRAS - (6 pessoas)	CCXX
MOCOTÓ APIMENTADO - (6 pessoas)	CCXXI
MOLHO BÁSICO SERTANEJO	CCXXII
MOLHO DE PIMENTA E LIMÃO I.....	CCXXIII
MOLHO DE PIMENTA E LIMÃO II.....	CCXXIII
MOLHO DE PIMENTA E LIMÃO INCREMENTADO	CCXXIV
MOLHO BAIANO.....	CCXXIV
MOLHO DE PIMENTA PARA FEIJOADA I.....	CCXXV
MOLHO DE PIMENTA PARA FEIJOADA II	CCXXV
MOLHO DE PIMENTA-MALAGUETA NO DENDÊ	CCXXV
MOLHO GULOSO (PARA ESCALDADO DE PEIXE)	CCXXVI
MOLHO DE CONSERVA DE PIMENTA COM AZEITE DE OLIVA.....	CCXXVII
MOLHO ACEBOLADO	CCXXVII
MOLHO PARA PEIXE	CCXXVIII
MOLHO DE ALHO E ÓLEO I.....	CCXXVIII
MOLHO DE ALHO E ÓLEO II	CCXXIX
MOLHO PARA GRELHADOS	CCXXIX
MOLHO VINAGRETE.....	CCXXX
PANELADA - (20 pessoas)	CCXXX
REFOGADO DE AIPIM - (4 pessoas)	CCXXXI
VATAPÁ - (12 pessoas)	CCXXXII
C O N S E R V A S	CCXXXIV
CONSERVA DE MOLHO DE PIMENTA-DE-CHEIRO	CCXXXIV
CONSERVA DE PIMENTA-MALAGUETA.....	CCXXXIV
PIMENTAS CURTIDAS I.....	CCXXXV
PIMENTAS CURTIDAS II	CCXXXV

C R E M E S	CCXXXVI
CREME DE ABACAXI.....	CCXXXVI
CREME DE GALINHA.....	CCXXXVI
CREME DE MANGA.....	CCXXXVI
D O C E S	CCXXXVIII
AMBROSIA I.....	CCXXXVIII
AMBROSIA II.....	CCXXXVIII
AMOR AOS PEDAÇOS	CCXXXVIII
AMOR EM PEDAÇOS I	CCXXXIX
AMOR EM PEDAÇOSII	CCXXXIX
ARGOLINHAS DE AMOR	CCXL
ARROZ DOCE I.....	CCXL
ARROZ DOCE II	CCXL
ARROZ-DOCE DE SANTA BÁRBARA	CCXLI
ARROZ DOCE DO SERTÃO.....	CCXLI
BABA-DE-MOÇA I.....	CCXLII
BABA-DE-MOÇA II	CCXLII
BABA-DE-MOÇA III.....	CCXLIII
BALAS DE CÔCO	CCXLIII
BALA FLU-FLU	CCXLIII
BANANA CATURRA COM REQUEIJÃO	CCXLIII
BANANADA.....	CCXLIV
BANANA EM CALDA.....	CCXLIV
BANANA EM COMPOTA	CCXLIV
BEIJINHOS	CCXLV
BEIJO DE MOÇA.....	CCXLV
BOMBAS DE LEITE CONDENSADO – 100 BOMBONS	CCXLV
BOMBOCADO	CCXLV
BOM-BOCADO (receita diferente).....	CCXLVI
BOM-BOCADO DE MANDIOCA	CCXLVI
BOM BOCADOS SABOROSOS	CCXLVI
BOMBONS	CCXLVI
BOLACHINHA DE NATA.....	CCXLVI

BOMBOM DE BOLACHA.....	CCXLVII
BREVIDADE I.....	CCXLVII
BREVIDADE II.....	CCXLVII
CALDA PARA ESPELHAR DOCES	CCXLVII
CANJICA TEMPERADA.....	CCXLVII
CAJU CHOCOLATE	CCXLVIII
CAMELAR FRUTAS, DOCES, ETC.	CCXLVIII
CAMELOS DE CHOCOLATE	CCXLVIII
CIGARRETES.....	CCXLIX
COBERTURA DE CHOCOLATE	CCXLIX
COCADA BAIANA	CCXLIX
COCADA BRANCA	CCXLIX
COCADA DE COLHER	CCL
COCADA DE RAPADURA.....	CCL
COCADINHA.....	CCL
COCADINHAS	CCLI
COMPOTA DE BANANA.....	CCLI
COMPOTA DE BANANA 2	CCLI
COMPOTA DE GOIABAS	CCLI
COMPOTA DE LARANJA	CCLII
COMPOTA DE PÊSSEGO	CCLII
CRAVO – DOCE EM CALDA.....	CCLIII
CREME SAGU.....	CCLIII
CROCKET	CCLIII
CROQUETES DE QUEIJO.....	CCLIII
CUCA.....	CCLIII
CURAU	CCLIV
CURAU (sem água).....	CCLIV
CURAU DE MILHO VERDE.....	CCLIV
DOCE DE ABACAXI	CCLIV
DOCE DE ABÓBORA I	CCLV
DOCE DE ABÓBORA II	CCLV
DOCE DE ABÓBORA COM COCO	CCLV

DOCE DE BANANA	CCLVI
DOCE DE BATATA-DOCE	CCLVI
DOCE DE BATATA DOCE - Para festa de criança.....	CCLVI
DOCE DE CALDO DE LARANJA.....	CCLVII
DOCE DE CIDRA.....	CCLVII
DOCE DE CÔCO I	CCLVIII
DOCE DE CÔCO II.....	CCLVIII
DOCE DE COCO III.....	CCLVIII
DOCE DE FIGO	CCLVIII
DOCE DE GOIABA EM CALDA.....	CCLIX
DOCE DE LARANJA AZEDA.....	CCLIX
DOCE DE LARANJA COM ABACAXI (Cury)	CCLIX
DOCE DE LEITE COM OVOS	CCLX
DOCE DE LEITE NINHO	CCLX
DOCE DE MAMÃO COM COCO	CCLX
DOCE DE MAMÃO COM RAPADURA I	CCLXI
DOCE DE MAMÃO COM RAPADURA II	CCLXI
DOCE DE MAMÃO ESPELHO.....	CCLXI
DOCE DE MAMÃO VERDE RALADO	CCLXII
DOCE DE MANDIOCA I.....	CCLXII
DOCE DE MANDIOCA II	CCLXII
DOCE DE OVOS QUEIMADOS	CCLXIII
DOCE NORTISTA.....	CCLXIII
ENGORDA PADRE	CCLXIII
ESPERA MARIDO	CCLXIV
FATIAS DE AMENDOIM.....	CCLXIV
FATIAS DE PARIDA (RABANADAS).....	CCLXIV
FLAN DE LARANJA.....	CCLXV
FOFINHAS DE COCO.....	CCLXV
GLACÊ	CCLXV
GLACÊ – PARA DOCES E BISCOITOS.....	CCLXVI
GLACÊ CHATILLY	CCLXVI
GLACÊ CRISTAL (de açúcar cristal)	CCLXVI

GLACÊ DE LEITE I	CCLXVI
GLACÊ DE LEITE II.....	CCLXVI
GLACÊ DE LEITE GLÓRIA	CCLXVII
GLACÊ DE MANTEIGA	CCLXVII
GLACÊ MÁRMORE	CCLXVII
GLACÊ MARROM	CCLXVII
GLACÊ REAL	CCLXVII
GOIABADA CASCÃO	CCLXVII
KARO VERMELHO	CCLXVIII
KARO BRANCO P/SALADA DE FRUTA, CREMES, PUDINS.....	CCLXVIII
LARANJADA.....	CCLXIX
LEITE CONDENSADO.....	CCLXIX
LEITE CONDENSADO Estantâneo – 20	CCLXIX
LEITE CONDENSADO – 3a RECEITA.....	CCLXIX
LUMINARIA.....	CCLXIX
MAÇÃS CARAMELADAS OU GELATINADAS	CCLXX
MADALENAS.....	CCLXX
MÃE – BENTA.....	CCLXX
MELADO (MELAÇO).....	CCLXX
MELADO COM MANDIOCA	CCLXXI
MELINDRE I	CCLXXI
MELINDRE II	CCLXXI
MOUSSE DE CHOCOLATE.....	CCLXXI
MUSSE DE MORANGO.....	CCLXXII
MUNGUZÁ.....	CCLXXII
OLHOS-DA-SOGRA.....	CCLXXIII
PAÇOCA DE AMENDOIM	CCLXXIII
PALHA ITALIANA	CCLXXIII
PALITINHOS DE CERVEJA.....	CCLXXIII
PALITOS CASEIROS	CCLXXIII
PANQUECA DE DOCE DE PÊSSEGO	CCLXXIV
PAU-A-PIQUE	CCLXXIV
PÉ DE MOLEQUE I.....	CCLXXIV

PÉ DE MOLEQUE II.....	CCLXXV
PÉ DE MULEQUE III	CCLXXV
PÉ DE MOLEQUE IV	CCLXXV
PIÃOZINHOS DE CÔCO E BOLINHAS	CCLXXVI
PANQUECA DE DOCE DE PÊSSEGO	CCLXXVI
PAU-A-PIQUE	CCLXXVI
PINHOLADA.....	CCLXXVII
QUADRADINHOS DE GELÉIA	CCLXXVII
QUEIJADINHA – (1895).....	CCLXXVII
QUEIJADINHA	CCLXXVII
QUINDÃO	CCLXXVIII
QUINDIM DE FUBÁ	CCLXXVIII
QUINDINS	CCLXXVIII
RABANADA I.....	CCLXXIX
RABANADA II	CCLXXIX
RAMINHOS	CCLXXIX
RECHEIO	CCLXXX
ROCAMBOLE I	CCLXXX
ROCAMBOLE II	CCLXXX
ROCAMBOLE III	CCLXXXI
ROCAMBOLE IV - (1834).....	CCLXXXI
ROCAMBOLE DE RICOTA.....	CCLXXXI
ROCAMBOLE FOFO	CCLXXXI
SOBREMESA DE GELATINA	CCLXXXII
SOBREMESA GOSTOSA	CCLXXXII
SOBRE-MESA RÁPIDA	CCLXXXII
SORVETE COM GEMA	CCLXXXIII
SUSPIRO	CCLXXXIII
SUSPIRO DE ARARUTA	CCLXXXIII
SUSPIROS	CCLXXXIII
TRANÇA DA RAINHA.....	CCLXXXIII
TORTA DE BANANA.....	CCLXXXIV
TORTA DE CHOCOLATE COM CÔCO.....	CCLXXXIV

TORTA DELICIOSA.....	CCLXXXV
VERANISTA.....	CCLXXXV
DRINKS, LICORES E BEBIDAS.....	CCLXXXVI
BLACK VELVET	CCLXXXVI
BUSCAPÉ.....	CCLXXXVI
CAIPIRINHA DE ALHO	CCLXXXVI
CAIPIRINHA DE ABACAXI COM GENGIBRE	CCLXXXVI
CHÁ DE PRÍNCIPE.....	CCLXXXVII
COQUETEL DE ABACAXI COM HORTELÃ	CCLXXXVII
COQUETEL DE TANGERINA	CCLXXXVII
COQUETEL DE FRUTAS TROPICAIS	CCLXXXVIII
COQUETEL DE PÊSSEGO	CCLXXXVIII
FÓRMULA ANTI-RESSACA	CCLXXXVIII
LICÔR DE CASCA DE MEXERICA	CCLXXXVIII
LICOR DE JABUTICABA.....	CCLXXXIX
LICOR DE LEITE	CCLXXXIX
LICOR DE JENIPAPO	CCLXXXIX
LICOR DE LARANJA	CCLXXXIX
LICOR DE JABUTICABA	CCXC
LICOR DE JENIPAPO	CCXC
MARILYN.....	CCXCI
QUEIMADINHO	CCXCI
QUENTÃO 1.....	CCXCI
QUENTÃO 2	CCXCII
QUENTÃO 3	CCXCII
QUENTÃO 4	CCXCII
SEX ON THE BEACH.....	CCXCIII
VODCA e MARTINI.....	CCXCIII
VESPER	CCXCIII
VINHO QUENTE	CCXCIII
F A R O F A S.....	CCXCV
FAROFA	CCXCV
FAROFA BAIANA - (4 pessoas).....	CCXCV

FAROFA DE BANANA - (4 pessoas)	CCXCV
FAROFA DOURADA - (8 pessoas)	CCXCVI
FAROFA DE LINGÜIÇA E TOUCINHO - (4 pessoas)	CCXCVI
FAROFA DE LINGÜIÇA E BANANA - (4 pessoas)	CCXCVII
FAROFA DE MANTEIGA - (6 pessoas)	CCXCVIII
FAROFA DE OVOS I – (6 pessoas)	CCXCVIII
FAROFA DE OVOS II - (6 pessoas)	CCXCIX
FAROFA DE OVOS FRITOS	CCXCIX
FAROFA DE OVOS MEXIDOS	CCC
FAROFA DE FRANGO - (4 pessoas)	CCC
FAROFA DE MIÚDOS DE FRANGO	CCCI
FAROFA DE MIÚDOS DE AVES - (6 pessoas)	CCCII
FAROFA DE TORRESMOS - (6 pessoas)	CCCII
FAROFA D'ÁGUA OU FAROFA CRUA - (6 pessoas)	CCCIII
FAROFA DE CARNE-DE-SOL - (12 pessoas)	CCCIII
FAROFA DE FEIJÃO PRETO COM CARNE-SECA	CCCIV
FAROFA DE MILHO VERDE	CCCV
FAROFA DE TROPEIRO - (12 pessoas)	CCCV
FAROFA DE SOBRA DE CARNE - (8 pessoas)	CCCVI
PAÇOCA DE CHARQUE - (8 pessoas)	CCCVI
VIRADO DE MILHO – FAROFA	CCCVII
VIRADO DE SOBRA DE FEIJÃO - (6 pessoas)	CCCVII
FRUTAS SECAS E CRISTALIZADAS	CCCIX
ARRUFOS	CCCIX
BEIJOS	CCCIX
CHUCHÚS EM CALDA	CCCIX
CIDRA RALADA EM CALDA	CCCIX
CIDRÃO SECO	CCCX
DOCE DE MANDIOCA SECO	CCCX
FIGOS VERDES EM CALDA	CCCX
MIMOS	CCCX
QUEJADINHAS	CCCXI
TOMATES GRANDES EM CALDA	CCCXI

TOMATES MIUDOS EM CALDA	CCCXI
FUBÁS	CCCXII
FUBÁ SUADO I.....	CCCXII
FUBÁ SUADO II.....	CCCXII
FUBÁ SUADO COM CARNE.....	CCCXII
G E L E I A S	CCCXIV
GELÉIA DE ABACAXI.....	CCCXIV
GELÉIA DE BANANA.....	CCCXIV
GELÉIA DE GOIABA	CCCXIV
GELÉIA DE JABUTICABAS I	CCCXV
GELEIA DE JABOTICABAS II	CCCXV
GELÉIA DE LARANJA.....	CCCXV
GELÉIA DE MANGA.....	CCCXV
GELÉIA DE UVA.....	CCCXVI
L I N G U I Ç A S.....	CCCXVII
RECEITA DE LINGUIÇA.....	CCCXVII
LINGÜIÇA DE PORCO	CCCXVII
LINGUIÇA DE PORCO FRITA - (6 pessoas).....	CCCXVII
MA I O N E S E S.....	CCCXVIII
MAIONESE DE CREME DE LEITE	CCCXVIII
MAIONESE – OUTRA	CCCXVIII
MAIONESE RÁPIDA	CCCXVIII
M A S S A S.....	CCCXIX
ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO - (6 pessoas).....	CCCXIX
ESPAGUETE COM ALMÔNDEGAS - (6 pessoas)	CCCXIX
FOCACCIA	CCCXX
LASAGNA.....	CCCXX
LASAGNA – ferventa com sal	CCCXX
LASANHA (ao frio)	CCCXXI
LASANHA DA LILI	CCCXXI
MACARRÃO.....	CCCXXII

MACARRÃO AO ALHO E AZEITE	CCCXXII
MACARRÃO COM FRANGO	CCCXXII
MACARRONADA	CCCXXII
MASSA DE EMPADÃO	CCCXXIII
MASSA DE PASTEL (japonesa).....	CCCXXIII
MASSA DE PASTEL (fina).....	CCCXXIII
MASSA PARA TORTA DE GALINHA, SARDINHA, BACALHAU, ETC.	CCCXXIII
MASSA PARA TORTA TARTELETES OU BARQUETES.....	CCCXXIV
MOLHO DE MACARRÃO	CCCXXIV
NHOQUE DE RICOTA.....	CCCXXIV
RECEITA ESTRANGEIRA (PIZA NAPOLITANA).....	CCCXXIV
TALHARIM COM ALMÔNDEGAS - (4 pessoas).....	CCCXXV
MILHO VERDE.....	CCCXXVII
GUISADO DE MILHO VERDE	CCCXXVII
MILHO VERDE (com água)	CCCXXVII
MILHO VERDE (salgado).....	CCCXXVII
PAMONHA (1934)	CCCXXVIII
PAMONHA DOCE	CCCXXVIII
PAMONHAS DE QUEIJO	CCCXXVIII
VIRADO DE MILHO VERDE	CCCXXIX
O V O S.....	CCCXXX
GEMADA	CCCXXX
OVOS MEXIDOS COM LINGÜIÇA - (4 pessoas)	CCCXXX
MOQUECA DE OVOS - (6 pessoas).....	CCCXXXI
P Ã E S.....	CCCXXXII
BRINCADEIRA.....	CCCXXXII
MÃE-BENTA I.....	CCCXXXII
MÃE-BENTA II	CCCXXXII
PÃEZINHOS DE BATATINHAS.....	CCCXXXIII
PÃEZINHOS DE CEBOLA (16 unidades)	CCCXXXIII
PÃEZINHOS SIMPLES (Recheados de doce Ou sal)	CCCXXXIII
PANETONE	CCCXXXIII

PÃO	CCCXXXIV
PÃO – DELICIOSO	CCCXXXIV
PÃO CASEIRO.....	CCCXXXV
PÃO COMPLETO	CCCXXXV
PÃO FRANCÊS – MARINEGA (croissante).....	CCCXXXV
PÃO DE ABÓBORA OU CENOURA.....	CCCXXXVI
PÃO DE BATATA.....	CCCXXXVI
PÃO DE BATATINHA.....	CCCXXXVII
PÃO DE CARÁ.....	CCCXXXVII
PÃO DE CASA.....	CCCXXXVIII
PÃO DE FAMILIA	CCCXXXVIII
PÃO DE FAZENDA	CCCXXXVIII
PÃO DE MANDIOCA	CCCXXXIX
PÃO DE MEL	CCCXL
PÃO DE MILHO	CCCXL
PÃO DE MINUTO	CCCXLI
PÃO DE QUEIJO I.....	CCCXLI
PÃO DE QUEIJO II.....	CCCXLI
PÃO DE QUEIJO (congelado).....	CCCXLII
PÃO DE QUEIJO (liquidificador)	CCCXLII
PÃO DE QUEIJO COLONIAL.....	CCCXLII
PÃO DE QUEIJO DE LIQUIDIFICADOR.....	CCCXLIII
PÃO DE QUEIJO ESPECIAL	CCCXLIII
PÃO DE QUEIJO MINEIRO O “VERDADEIRO”	CCCXLIII
PÃO DE QUEIJO ROCEIRO.....	CCCXLIV
PÃO DE TORRESMO.....	CCCXLIV
PÃO DE XUXÚ.....	CCCXLIV
PÃO DOCE	CCCXLV
PÃO DOURADO	CCCXLV
PÃO RÁPIDO	CCCXLV
PÃO RECHEADO	CCCXLVI
PÃO-DE-LÓ - (1895).....	CCCXLVI
PÃO-DE-LÓ DE LARANJA.....	CCCXLVII

PÃOZINHO, ESFIRRA, ENROLADINHO	CCCXLVII
PÃOZINHO DE NATA.....	CCCXLVII
PÃOZINHO DE SAL (para fazer recheado).....	CCCXLVII
PÃOZINHOS DA CRISE (1958)	CCCXLVIII
P A S T A S	CCCXLIX
PASTA DE PRESUNTO	CCCXLIX
PASTA DE FRANGO	CCCXLIX
PASTA DE ATUM	CCCXLIX
PASTA DE ALHO COM RICOTA	CCCL
PASTA DE AZEITONA COM RICOTA.....	CCCL
PASTA DE BERINJELA.....	CCCL
PASTA DE PRESUNTO COM VINHO	CCCLI
P E S C A D O S	CCCLII
BACALHAU	CCCLII
BACALHAU COM LEITE DE CÔCO	CCCLII
BOBÓ DE CAMARÃO	CCCLII
BOLO DE PEIXE NO FORNO	CCCLII
CAMARÃO AO CREME	CCCLIII
CAMARÃO COM CATUPIRI	CCCLIII
CAMARÕES À MERENICE	CCCLIV
CAMARÃO FRITO.....	CCCLIV
CAMARÃO SEM CASCA LIMPO	CCCLIV
CARURU - (6 pessoas).....	CCCLIV
FILÉ DE PEIXE (bife).....	CCCLVI
MARISCADA	CCCLVI
MIMOSOS DE CAMARÃO - (1834)	CCCLVI
MOQUECA (rendimento 4 pessoas)	CCCLVII
MOQUECA DE PEIXE - (6 pessoas).....	CCCLVII
MUQUECA DE PEIXE I	CCCLVIII
MUQUECA DE PEIXE II	CCCLIX
PEIXE À BRASILEIRA.....	CCCLIX
PEIXE ASSADO	CCCLIX
PEIXE COM BANANAS	CCCLX

SARDINHA AO FORNO	CCCLX
SONHO DE BACALHÃO.....	CCCLX
P U D I N S.....	CCCLXI
CAÇAROLA ITALIANA I.....	CCCLXI
CAÇAROLA ITALIANA II.....	CCCLXI
CAÇAROLA ITALIANA III	CCCLXI
CAÇAROLA ITALIANA IV	CCCLXII
CAÇAROLA ITALIANA V	CCCLXII
PUDIM DA MAMÃE	CCCLXII
PUDIM DE BACALHÃO (Receita portuguesa).....	CCCLXII
PUDIM ESPECIAL.....	CCCLXII
PUDIM MINEIRO	CCCLXIII
PODIM MIMOSO – (1895).....	CCCLXIII
PUDIM DE ABACAXI.....	CCCLXIII
PUDIM DE BANANA.....	CCCLXIII
PUDIM BRANCO	CCCLXIV
PUDIM DE BATATA.....	CCCLXIV
PUDIM DE CALDA.....	CCCLXIV
PUDIM DE CÔCO I	CCCLXV
PUDIM DE COCO II.....	CCCLXV
PUDIM DE DOCE DE LEITE	CCCLXV
PUDIM DE PÃO DORMIDO.....	CCCLXV
PUDIM DE LARANJA I	CCCLXVI
PUDIM DE LARANJA II.....	CCCLXVI
PUDIM DE LEITE MOÇA I	CCCLXVI
PUDIM DE LEITE MOÇA II.....	CCCLXVII
PUDIM DE ARROZ COM QUEIJO.....	CCCLXVII
PUDIM DE MANDIOCA	CCCLXVII
PUDIM DE QUEIJO	CCCLXVIII
PUDIM DE LEITE CONDENSADO	CCCLXVIII
PUDIM DE CAMARÕES.....	CCCLXVIII
PUDIM DE PÃO – (1895).....	CCCLXIX
PUDIM DE PÃO	CCCLXIX

PUDIM DE QUEIJO	CCCLXIX
PURÊS.....	CCCLXXI
PURÊ BATATAS.....	CCCLXXI
PURÊ DE BATATA.....	CCCLXXI
PURÊ DE MAÇÃ	CCCLXXI
PURÊ DE MANDIOCA.....	CCCLXXII
PURÊ DE AIPIM - (4 pessoas)	CCCLXXII
PURÊ – MILHO VERDE – ERVILHA	CCCLXXIII
RECEITAS DE ARROZ E DE FEIJÃO	CCCLXXIV
ARROZ E FEIJÃO	CCCLXXIV
ARROZ - 3 pessoas.....	CCCLXXIV
ARROZ A GREGA I	CCCLXXV
ARROZ À GREGA II	CCCLXXV
ARROZ COM ALHO.....	CCCLXXV
ARROZ COM BATATINHA.....	CCCLXXV
ARROZ COM CAMARÃO - 30/1/1988	CCCLXXVI
ARROZ COM QUEIJO I.....	CCCLXXVI
ARROZ COM QUEIJO II	CCCLXXVI
ARROZ CAPIRA	CCCLXXVII
ARROZ DE FORNO I.....	CCCLXXVII
ARROZ DE FORNO II	CCCLXXVIII
ARROZ DE FORNO III.....	CCCLXXVIII
ARROZ COM GALINHA I.....	CCCLXXIX
ARROZ COM GALINHA II - (6 pessoas)	CCCLXXIX
ARROZ CHINÊS	CCCLXXX
ARROZ COM SUÃ	CCCLXXX
ARROZ DE CARRETEIRO I	CCCLXXXI
ARROZ DE CARRETEIRO II	CCCLXXXI
ARROZ DORMIDO	CCCLXXXII
ARROZ JAPONÊS.....	CCCLXXXII
ARROZ MEXICANO	CCCLXXXII
ARROZ MELÊCA.....	CCCLXXXII
ARROZ COM ABROBRINHA	CCCLXXXIII

ARROZ COM PATO	CCCLXXXIII
ARROZ DE PATO - (12 pessoas)	CCCLXXXIII
ARROZ COM SUÃ	CCCLXXXIV
ARROZ COM TRANQUEIRAS	CCCLXXXV
ARROZ DE TROPEIRO I.....	CCCLXXXV
ARROZ DE TROPEIRO II- (6 pessoas).....	CCCLXXXVI
ARROZ DE VAQUEIRO - (12 pessoas)	CCCLXXXVI
ARROZ COM PEQUI	CCCLXXXVII
FEIJÃO	CCCLXXXVII
FEIJÃO CAPIRA	CCCLXXXVIII
FEIJÃO BAGO-BAGO	CCCLXXXVIII
FEIJÃO CAMPEIRO - (4 pessoas)	CCCLXXXVIII
FEIJÃO DE CORDA (MACÁSSAR) - (6 pessoas).....	CCCLXXXIX
FEIJÃO MEXIDO - (4 pessoas)	CCCXC
FEIJÃO SACUDIDO - (3 pessoas)	CCCXC
FEIJÃO TEMPERADO I - (6 pessoas)	CCCXCI
FEIJÃO TEMPERADO II - (10 pessoas)	CCCXCII
FEIJÃO TROPEIRO I.....	CCCXCIII
FEIJÃO TROPEIRO II	CCCXCIII
FEIJÃO TROPEIRO III.....	CCCXCIV
FEIJÃO-TROPEIRO MINEIRO	CCCXCIV
FEIJÃO COM ABÓBORA	CCCXCV
FEIJÃO COM COUVE.....	CCCXCV
FEIJÃO COM MACARRÃO	CCCXCV
FEIJÃO COM MANDIOCA	CCCXCVI
PIRÃO DE CALDO DE CARNE - (6 pessoas)	CCCXCVI
PIRÃO DE FEIJÃO COM LINGÜICA - (6 pessoas)	CCCXCVII
TUTU DE FEIJÃO	CCCXCVIII
TUTU EMBRIAGADO	CCCXCVIII
VIRADO DE FEIJÃO FAVA.....	CCCXCIX
VIRADO DE FEIJÃO MIÚDO.....	CCCXCIX
VIRADO SERTANEJO DE FEIJÃO - (4 pessoas)	CCCXCIX
RECEITAS COM NESCAU	CD

BOLO DE NESCAU	CD
SUPER LARANJA ACHOCOLATADA.....	CDI
SUPER GEMADA DE NESCAU	CDI
SUPER NESCAU FRIO.....	CDI
SUPER NESCAU QUENTE.....	CDII
SUPERMILKSHAKE DE NESCAU.....	CDII
SUPER FRAPÊ DE NESCAU.....	CDII
R I S O T O S	CDIII
RISOTO I.....	CDIII
RISOTO II.....	CDIII
RISOTO BÁSICO SERTANEJO - (6 pessoas).....	CDIII
RISOTO DE FRANGO - (6 pessoas)	CDIV
RISOTO MINEIRO	CDV
RISOTO DE MIÚDOS DE FRANGO - (6 pessoas)	CDV
RISOTO DE CABRITO - (6 pessoas)	CDVI
RISOTO DE CORDEIRO - (6 pessoas).....	CDVII
R O S C A S	CDVIII
PRÁ-LÁ PRÁ-CÁ.....	CDVIII
RECEITA PARA ROSQUINHAS – (1895).....	CDVIII
ROSCA CARACÓIS	CDVIII
ROSCA COMUM.....	CDIX
ROSCA CASEIRA	CDIX
ROSCA (simples).....	CDX
ROSCA DE ABÓBORA MORANGA.....	CDX
ROSCA DE MANDIOCA	CDXI
ROSCA DA VOVÓ	CDXI
ROSCA DA RAINHA	CDXI
ROSCA DE PASSAS	CDXII
ROSCA RAINHA.....	CDXII
ROSCA REVEILLON.....	CDXII
ROSCA DA DALILA	CDXIII
ROSCA DE AMONIACO – (1895).....	CDXIII
ROSCA DE AMONÍACO.....	CDXIII

ROSCA DE LEITE CONDENSADO	CDXIV
ROSCA SECA	CDXIV
ROSQUINHAS Á MODA	CDXV
ROSQUINHA DE AMONÍACO I	CDXV
ROSQUINHA DE AMONÍACO II	CDXV
ROSQUINHA DE FARINHA (FRITA)	CDXVI
ROSQUINHA DE FERMENTO	CDXVI
ROSQUINHA DE VINAGRE	CDXVI
ROSQUINHA MIXTA	CDXVII
ROSQUINHA DE NATA AMANTEIGADA	CDXVII
ROSQUINHAS DE NATA	CDXVII
ROSQUINHA DE PRATA	CDXVIII
S A L G A D O S	CDXIX
COXINHAS DE GALINHA I	CDXIX
COXINHAS DE GALINHA II	CDXIX
CROQUETES DE MILHO VERDE	CDXIX
EMPADINHA DE BATATA	CDXIX
EMPADINHA DE “NATA”	CDXX
EMPADINHA DE QUEIJO	CDXX
EMPADINHAS DE QUEIJO DE MINAS	CDXX
ENROLADINHOS COM QUEIJO	CDXX
ENROLADINHOS DE SALSICHAS	CDXXI
PASTEIS DE FORNO	CDXXI
PASTEIS DE NATA	CDXXI
PASTEIS DE PRATA	CDXXI
PASTEIS DE PRESUNTO	CDXXII
PASTEL	CDXXII
PASTEL DE ANGU	CDXXII
PASTEL DE MANDIOCA	CDXXIII
SALGADOS	CDXXIII
S T R O G O N O F F ’ S	CDXXIV
STROGONOFF DE CARNE	CDXXIV
STROGONOFF DE FRANGO	CDXXIV

STROGONOFF DE FILÉ	CDXXV
TORTAS	CDXXVI
EMPADÃO I	CDXXVI
EMPADÃO II	CDXXVI
EMPADÃO DE SALSICHAS	CDXXVII
MASSA PARA TORTA	CDXXVII
MASSA PARA TORTA DE GALINHA, SARDINHA, BACALHAU	CDXXVIII
TORTA DE ABACAXI	CDXXVIII
TORTA DE AMENDOIM I	CDXXVIII
TORTA DE AMENDOIM II	CDXXIX
TORTA DE ARROZ (sobra) I	CDXXIX
TORTA DE ARROZ (sobra) II	CDXXX
TORTA DE BACALHAU	CDXXX
TORTA DE BANANA	CDXXXI
TORTA DE BATATA	CDXXXI
TORTA DE BISCOITO CHAMPANHE	CDXXXII
TORTA DE CENOURA	CDXXXII
TORTA DE FRANGO	CDXXXII
TORTA DE PALMITO	CDXXXIII
TORTA DE REPOLHO (outra)	CDXXXIV
TORTA DOCE	CDXXXIV
TORTA MESCLADA	CDXXXV
TORTA SALGADA	CDXXXVI
TORTA SALGADA PARA LANCHE	CDXXXVI
XISQUEI – TORTA JUDAICA	CDXXXVI
VITAMINAS	CDXXXVIII
SUPER VITAMINA DE LEGUMES	CDXXXVIII
SUPER VITAMINA DE FRUTAS	CDXXXVIII
OUTRAS RECEITAS DE 1895	CDXXXIX
BARQUINHAS DE POLVILHO – (1895)	CDXXXIX
BOLARINHAS DE QUEIJO – (1895)	CDXXXIX
BOLINHA DE VENEZA – (1895)	CDXXXIX

BOLAS DE MADALENA - (1895).....	CDXXXIX
BOLINHAS DE AMOR - (1895)	CDXXXIX
DR. PINTO, POUCA GENTE – (1895)	CDXXXIX
ESPECIONES PARA O JUCA TOMAR COM LEITE - (1895)	CDXL
GALETA – (1895)	CDXL
HICHA DE LEITE – (1895).....	CDXL
MARIQUINHAS RAMAS - (1895).....	CDXL
MIMOSAS DE JOANINHA – (1895)	CDXLI
PALITO – (1895).....	CDXLI
RECEITA DE SAUDADES - (1895).....	CDXLI
TARECO DE QUEIJO – (1895)	CDXLI
TIGELINHAS AMARELAS – (1895).....	CDXLI
OUTRAS RECEITAS DIVERSAS	CDXLIII
BACON	CDXLIII
CARURU ESPARREGADO	CDXLIII
CASULO DE QUEIJO (FRITO).....	CDXLIII
ESCALDADO	CDXLIII
MOLHO BRANCO	CDXLIV
MOLHO DE BANANA-DA-TERRA.....	CDXLIV
MOUSSE DE PRESUNTADA	CDXLV
ÓTIMO! ALHO (1/2 kilo)	CDXLV
POLENTA CAIPIRA	CDXLV
POLENTA COM 4 CARNES	CDXLVI
POLENTA DE CHAPA.....	CDXLVI
QUEIJO CATUPIRI OU REQUEIJÃO.....	CDXLVI
QUEIJO DE CABACINHA	CDXLVII
REQUEIJÃO DE COPO	CDXLVII
REQUEIJÃO (QUEIJO DE MANTEIGA) - (1 quilo).....	CDXLVII
ROLINHO DE BATATAS (crua)	CDXLVIII
SANDUICHE DELICIOSO.....	CDXLVIII
SOUFFLE.....	CDXLIX
SOUFFLÉ DE CENOURAS COM QUEIJO	CDXLIX
SUFLÊ DE MANDIOCA.....	CDXLIX

TENDER	CDXLIX
VINAGRETE	CDL
SALADAS.....	CDLI
SALADA DE ABÓBORA	CDLI
SALADA DE BATATA QUENTE	CDLI
SALADA DE QUIABO I - (4 pessoas)	CDLI
SALADA DE QUIABO II - (4 pessoas)	CDLII
SALADA MODERNA.....	CDLII
SALADA YOGA.....	CDLIII
SONHOS.....	CDLIV
SONHOS FRITOS – (1895).....	CDLIV
SONHOS FRITOS COM QUEIJO – (1895).....	CDLIV
SONHO DE BANANA.....	CDLIV
SOPAS E MINGAUS	CDLV
BAMBÁ DE COUVE	CDLV
ESCALDADO DE FARINHA DE MANDIOCA.....	CDLV
MINGAU DE ANGÚ	CDLVI
MINGAU DE FUBÁ	CDLVI
MINGAU DE MILHO VERDE	CDLVI
QUIBEBE I.....	CDLVI
QUIBEBE II	CDLVII
SOPA DOURADA (1895)	CDLVII
SOPA DE FEIJÃO	CDLVII
SOUPA DE MATAR – (1895).....	CDLVIII
SOPA DE MANDIOCA.....	CDLVIII
SOPA DE MANDIOCA - (Reaproveitamento).....	CDLVIII
SOPA DE INHAME	CDLIX
SUCOS.....	CDLX
LIMONADA ECONÔMICA.....	CDLX
SUCO ANTIACNE	CDLX
SUCO ANTICELULITE	CDLX
SUCO ANTI DEPRESSÃO	CDLX

SUCO ANTI ENVELHECIMENTO	CDLXI
SUCO ANTI ENXAQUECA	CDLXI
SUCO ANTI ESTRESSE	CDLXI
SUCO ANTI GORDURA	CDLXI
SUCO ANTI-INSONIA	CDLXII
SUCO DE COUVE COM LIMÃO	CDLXII
SUCO DE LIMÃO COM LEITE	CDLXII
SUCO DE MILHO VERDE	CDLXII
SUCO DESINTOXICANTE	CDLXIII
SUCO DIGESTIVO	CDLXIII
SUCO DIURÉTICO	CDLXIII
SUCO EMAGRECEDOR	CDLXIV
SUCO ENERGÉTICO	CDLXIV
SUCO PARA A BELEZA DA PELE	CDLXIV
SUCO PARA A CÓLICA MENSTRUAL	CDLXIV
VERDURAS, LEGUMES, TUBÉRCULOS E RAIZES	CDLXVI
ABOBRINHA	CDLXVI
ABÓBORA REFOGADA - (4 pessoas)	CDLXVI
ABÓBORA COZIDA - (6 pessoas)	CDLXVI
AIPIM COZIDO - (6 pessoas)	CDLXVII
ANDU COM OVOS - (4 pessoas)	CDLXVII
BATATA	CDLXVIII
BATATAS	CDLXVIII
BATATA DOCE	CDLXVIII
BATATA FRITA	CDLXVIII
BATATAS FRITAS	CDLXVIII
BATATA PALHA	CDLXVIII
CENOURA	CDLXIX
CHUCHU COM CARNE MOÍDA - (6 pessoas)	CDLXIX
COUVE RASGADA - (6 pessoas)	CDLXX
ENSOPADINHO DE QUIABOS - (6 pessoas)	CDLXX
FORMA DE LEGUMES	CDLXXI
INHAME FRITO	CDLXXI

JILÓ À MILANESA.....	CDLXXI
MAMÃO VERDE REFOGADO	CDLXXI
MANDIOCA FRITA I.....	CDLXXII
MANDIOCA FRITA II	CDLXXII
ORA-PRO-NÓBIS – COM CARNE MOÍDA.....	CDLXXII
QUIABO.....	CDLXXIII
QUIABO REFOGADO	CDLXXIII
REFOGADO DE AIPIM(mandioca) - (4 pessoas).....	CDLXXIII
VAGEM	CDLXXIV
VIRADINHO DE ABOBRINHA.....	CDLXXIV
VIRADO DE COUVE.....	CDLXXV
G L O S S Á R I O.....	CDLXXVI
TABELAS DE MEDIDAS	CDLXXX
QUADRO DE MEDIDAS - EQUIVALÊNCIA DE MEDIDAS.....	CDLXXX
PESOS E MEDIDAS.....	CDLXXXI
TEMPERATURAS.....	CDLXXXI
D I C A S	CDLXXXIII
À PURURUCA.....	CDLXXXIII
ÁGUA.....	CDLXXXIII
ARROZ.....	CDLXXXIII
AVES.....	CDLXXXIII
BICARBONATO	CDLXXXIII
CAFÉ DE GARAPA.....	CDLXXXIII
CAFÉ DE MELADO.....	CDLXXXIV
CAFÉ TROPEIRO.....	CDLXXXIV
CAFÉ, FARINHA E QUEIJO	CDLXXXIV
CARNE DE BANHA	CDLXXXIV
CARNE SALGADA.....	CDLXXXIV
CARNE SERENADA.....	CDLXXXIV
CARNES I.....	CDLXXXV
CARNES II	CDLXXXV
CARNES DE PORCO.....	CDLXXXVI

COMIDA QUEIMADA.....	CDLXXXVI
COMO EMBRULHAR PAMONHAS	CDLXXXVI
COMO ESFARELAR O POLVILHO	CDLXXXVII
COMO MEDIR	CDLXXXVII
CORTANDO A COUVE	CDLXXXVII
COZIMENTO DO FEIJÃO	CDLXXXVII
FAROFA DE ALHO	CDLXXXVII
FUBÁ	CDLXXXVII
GENGIBIRRA	CDLXXXVIII
MELADO E MANDIOCA	CDLXXXVIII
MILHO.....	CDLXXXVIII
MOCOTÓ	CDLXXXVIII
PARA RECHEAR O LAGARTO	CDLXXXVIII
PEIXES	CDLXXXVIII
PESCADOS	CDLXXXVIII
PREPARO DA CANJQUINHA	CDLXXXIX
PREPARO DO FEIJÃO	CDXC
SAL COM ALHO.....	CDXC
SEGREDOS DO OVO	CDXC
SERRALHA ESPARREGADA.....	CDXC
TEMPERO MINEIRO	CDXC
TER SEMPRE	CDXC
TORRESMO	CDXCI
TROUXINHA	CDXCI
UTILIZAÇÃO DO MILHO.....	CDXCI
VEGETAIS.....	CDXCI
R E C E I T A S Ú T E I S	CDXCIII
ALHO PARA REUMATISMO	CDXCIII
COMO ESTERILIZAR FRASCOS, GARRAFAS E TAMPAS	CDXCIII
CONFORT PARA AMACIAR A ROUPA.....	CDXCIII
BHC – QUEROSENE	CDXCIII
FÚRIA (para limpeza em geral)	CDXCIII
PASTA DE SABÃO	CDXCIV

PARA CABELO QUEBRADIÇO	CDXCIV
PÓ ROYAL I	CDXCIV
PÓ ROYAL II	CDXCIV

ANGÚS

ANGÚ A BAIANA

4 copos de água
1 copo de leite
1 colher (sopa) de manteiga
1 colherinha (chá) de sal

Deixar ferver.

Dissolva o fubá (1 xícara) ao leite frio e colocar na mistura. Deixar cozinhar.

Molho

Carne moída com alho, sal, cebola, massa de tomate, depois de seca a própria água dela, pouco de água. Ferve, engrossa e coloca em camadas por cima o angu com queijo ralado.

ANGÚ SIMPLES - (1834)

2 copos de açúcar
sal
manteiga (1 colher) ou óleo
antes do fubá junto c/a ... água
1 xícara de fubá

Mexe até engrossar. Tampa e deixa até dar raspa.

ANGU DE FARINHA DE MANDIOCA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 xícaras de farinha de mandioca
1 litro de água e sal.

MODO DE PREPARAR

Ponha 1 litro de água temperada com sal para ferver numa caçarola.
Quando a água alcançar fervura, vá pondo a farinha de mandioca, pouco a pouco, mexendo sempre com uma colher de pau, sem deixar embolar.
Deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre.

MANEIRA DE SERVIR

O angu de farinha de mandioca é acompanhamento para qualquer tipo de prato da cozinha sertaneja. Acompanha bem peixes, aves, cabrito, cordeiro, porco e boi, seja de ensopado, guisado, assado ou grelhado. Quando é servido para doentes, é costume pôr na sua superfície pequena quantidade de manteiga de garrafa.

HUTA SIRINA - (1834)

Mexa-se a quantidade que queira de angu temperado com pouco doce, pouco sal, sendo bem duro, põe-se um pires de polvilho bom. Sobre o angu ainda quente, põe a esfriar, quebrando ovos até ficar em ponto de poder espremer as suingas na gordura morna, jogando a gordura quente sobre as suingas para poder crescer sendo fritas em maior quantidade, depois sirva-se com assucar e canela ou doce de calda.

AVES

ASA DE FRANGO FRITA

Para aumentar de volume: passar as asas, já temperadas numa mistura de farinha de trigo, com um pouco de pó Royal. Ficam deliciosas e aumentam o tamanho. Não precisa cozinhá-las.

ATOLA COXA

INGREDIENTES:

1 kg de coxinha da asa do frango
12 tomates cereja
1 manga
100 gramas de queijo parmesão ralado
300 ml de mostarda
200 ml de creme de leite fresco
100 gramas açúcar mascavo
50 gramas de pimenta calabresa
150 gramas de passas

Modo de preparo:

Fritar e passar as coxinhas no parmesão logo após a fritura. Recheá-las com os respectivos molhos.

Molho de mostarda: (creme de leite, mostarda, açúcar, ervas finas e sal) bater até ponto de molho.

Molho de manga: (manga, açúcar mascavo, mel, sal, pimenta calabresa e passas) bater e ferver até ponto de molho.

Esperar esfriar e guardar na geladeira. Para decorar, use manjerição nos tomates e papel alumínio na ponta das coxinhas.

BIFE DE PEITO DE FRANGO

1 kg de peito de frango
½ copo de vinho Madeira seco
12 fatias de presunto
12 fatias de queijo prato

Passar os bifes em farinha de trigo, em ovos batidos e depois em farinha de pão. Feitá-los, coloca-los em seguida em papel manteiga. Colocar 1 fatia de presunto sobre cada bife e 1 fatia de queijo sobre cada fatia de presunto. Depois o molho.

Molho de tomate com Champignon.

Forno fraco 5 minutos.

COXA DE PERU

2 embalagens – limpa com fubá e limão (como sabão) por fim ...

4 dedos na coxa cortado

tempera – vinho tinto – pimenta – alho – cebola batidinha

levanta a pele passa limão – tira gosma – Xuxa com garfão – põe no molho – esfrega dorme.

No dia seguinte para comportar na panela tira um pouco do osso.

Óleo – um pouco do molho – 1 concha – 1 coxa – vai pondo água quente – cozinha-se – tira coloca e outra – vira de um lado para outro – sem sangria. Põe no tabuleiro com o caldo – óleo – aumenta com água – só para corar – forno quente só para corar.

ENGROSSADO DE FRANGO

Ingredientes:

1 frango

1 concha de gordura

1 colher (sopa) de sal com alho

cebolinha verde

1 amarrado de cheiro verde

2 litros de água

fubá mimoso

Como fazer: Limpe o frango e corte em pedaços normais. Frite o sal com alho e refogue o frango, deixando fritar até ficar amarelinho. Adicione 2 litros de água, a cebolinha e o amarrado de cheiro verde e deixe cozinhar. Na hora de servir, retire o amarrado de cheiro verde e vá colocando o fubá aos poucos e mexendo, para engrossar, como um angu. Coloque em travessa e sirva quente.

FRANGO I - (1834)

Afoga-lo até cozinhar aos pedaços. Espremer uma laranja – dar uma fervura – Rosá-lo em forno até ficar dourado.

FRANGO II - (1834)

Molho frango

Óleo do frango (torresmo)
Cebola morena
Corante
Tomate picado
Pimentão
Molho de véspera

Frango 10 minutos

FRANGO AO ALHO - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 frango caipira de bom tamanho (de 1,7 kg a 2 kg)
4 galhos de hortelã
2 folhas de louro
4 ramos de coentro
6 ramos de salsa
½ limão
sal e pimenta-do-reino que bastem
2/3 de xícara de azeite
30 a 40 dentes de alho, sem descascar, nem cortar as pontas
caldo de galinha.

MODO DE PREPARAR

Pré-aqueça o forno a 180° C.

Faça dois maços bem amarrados com barbante, cada um com metade das ervas.

Esfregue o frango por fora e por dentro com a metade do limão. Tempere-o com sal e pimenta-do-reino, também por dentro e por fora.

Coloque um dos maços de ervas dentro do frango e também a metade do limão que você já espremeu.

Numa assadeira grossa ou numa caçarola, coloque o azeite e leve-a ao fogo. Quando tiver aquecido, junte os dentes de alho (sem descascar, só esfregando um pouco, para retirar o excesso de películas). Deixe os dentes de alho no azeite por 3 minutos, tempo em que eles já começam a liberar seu perfume.

Acomode então o frango, com o peito para cima. Junte-lhe o segundo maço de ervas e tampe a caçarola (vedando muito bem).

Leve-o ao forno pré-aquecido por cerca de uma hora ou pouco mais.

Para testar o cozimento, espete uma ponta de faca na coxa até o osso: o líquido deverá sair claro, sem sangue, se o frango já estiver cozido.

Retire o frango do forno e coloque-o numa tábua.

Pegue os dentes de alho com uma escumadeira e coloque-os numa vasilha, mantendo-os quentes.

Elimine os dois maços de ervas, o da assadeira e o do interior do frango.

Coloque um pouco de caldo de galinha na assadeira e rape bem os sucos eventualmente aderidos a ela, para formar um molho. Aqueça o molho no fogo e corrija o sal e a pimenta-do-reino.

Fatie os peitos do frango e as coxas. Regue-os com o molho.

MANEIRA DE SERVIR

Se for servir em pratos individuais, distribua as fatias entre os pratos, regue-as com o molho e coloque os dentes de alho ao lado, junto ao acompanhamento. Coloque na mesa torradas (de preferência, grelhadas) com menos de um centímetro de espessura. Os dentes de alho deverão ser espremidos com o garfo e passados nas torradas.

FRANGO ASSADO - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 frango caipira grande
2 colheres de banha
suco de 2 limões
2 colheres de manteiga de garrafa
suco de 2 limões
toucinho (fatias) a gosto
3 dentes de alho
1 cebola picada
1 tomate picado
3 rodela de pimentão
3 galhos de hortelã
2 pitadas de pimenta-do-reino
sal
vinagre
2 cebolinhas verdes picadas.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos no sal e no vinagre.

Limpe o frango, esfregue-o com o suco de limão e deixe-o, de véspera, nos temperos socados.

No dia, ponha o frango numa assadeira e besunte-o com manteiga.

Cubra o peito do frango com as fatias de toucinho.

Leve o frango ao forno regular, sempre regando com a própria gordura.

Espete com garfo para verificar se o frango está macio durante o tempo de assar.

Uma vez assado, retire o toucinho e leve-o de novo ao forno para dourar.

Transfira o frango para uma travessa.

Ponha água no caldo que ficou na assadeira, com o que se obtém um molho a ser servido à parte.

MANEIRA DE SERVIR

O frango assado é servido com farofa de ovo ou de manteiga e arroz branco.

FRANGO ATOLADO

Ingredientes:

1 frango
3 colheres (sopa) de gordura
1 colher (sopa) de sal com alho
salsinha, cebolinha
1 colher (sopa) de urucum
pimenta do reino
1 kg de mandioca

Como fazer: Descasque a mandioca, corte em pedaços, retirando o fiapo do meio e cozinhe com um pouco de sal. Quando amolecer escorra a água e reserve. Frite o sal com alho, coloque o urucum e refogue o frango. Coloque pouca água e deixe cozinhar no bafo. Quando estiver quase mole, adicione as mandiocas, complete com água quente até cobrir o alimento e deixe cozinhar em fogo brando, até derreter a mandioca.

FRANGO NA CERVEJA

1 kg e 1 kg e ½ de frango, 1 cebola grande cortada em rodelas grossas, 1 colher de sobremesa de maisena, ½ copo de leite, noz-moscada, vinagre, sal, alho, pimenta do reino e 1 garrafa de cerveja clara.

Modo de fazer: tempere o frango algumas horas antes com vinagre, alho, sal e pimenta do reino. Coloque-o em uma panela para ir dourando em um pouco de óleo. Enquanto isso, numa frigideira, frite as rodelas grossas de cebola em um pouco de óleo. Desmanche a maisena no leite, adicione uma colher pequena de noz-moscada ralada, uma pitada de sal e misture à cebola. A seguir, coloque o conteúdo da frigideira na panela com o frango, que já deverá estar dourado. Coloque ¾ da cerveja e deixe cozinhar em fogo brando, para não pegar no fundo da panela. Sirva com arroz branco e salada.

FRANGO AO MOLHO PARDO I

Ingredientes:

1 frango
1 colher (sopa) de vinagre
1 concha de gordura
1 colher (sopa) de sal com alho
cebolinha picadinha
1 amarrado de salsinha
1 folha de louro
sal a gosto

Como fazer: Mate um frango caipira e faça um corte no pescoço e escorra o sangue num prato, colocando uma colher de vinagre e uma de sal. Conforme o sangue for escorrendo deve ser mexido, para não coagular. Frite o sal com alho, refogue o frango, coloque a cebolinha e vá pingando água, até o frango ficar amarelinho. Junte um pouco de água, o amarrado de cheiro verde e a folha de louro e deixe cozinhar em fogo brando. Na hora de servir, retire o amarrado de cheiro verde e coloque o sangue para engrossar o molho.

FRANGO AO MOLHO PARDO II

Ingredientes

1 frango de cerca de um quilo
1 colher (sopa) de sal com alho
1 ramo de salsinha e cebolinha
2 cálices de limão
1 cebola média picada em cubos
1 colher (sopa) de farinha de trigo ou fubá mimoso
½ concha de gordura
Pimenta a gosto

Acompanhamentos: Sirva com arroz branco, angu, couve, feijão, chuchu e pimenta.

Preparo: Em um prato, coloque um cálice de limão e colha o sangue no momento do abate. Misture e reserve. Lave o frango, corte nas juntas e afervente levemente com água e limão. Escorra, lave e reserve. Em uma panela, aqueça a gordura, o sal quente e deixe alourar. Junte o frango e deixe fritar levemente. Escorra o excesso de gordura, acrescente o urucum e a cebola e misture muito bem. Pingue água aos poucos. Junte os ramos de cheiro-verde, tampe, mantenha um pouco de caldo e deixe cozinhar lentamente, até a carne se tornar macia. Acerte o tempero. À parte, dissolva o sangue com um pouco de água, acrescente uma colher de farinha de trigo ou de fubá mimoso e misture bem. Coe em uma peneira fina e incorpore caldo. Mexa delicadamente. Deixe cozinhar por alguns minutos.

FRANGO CAIPIRA

Ingredientes:

1 frango caipira
1 ovo cozido
sal com alho
vinagre
limão
farinha de milho
pimenta

Como fazer: Mate o frango e limpe-o por trás, deixando inteiro e reservando os miúdos. Faça um molho com limão, o vinagre, o sal com alho e a pimenta e coloque no frango, deixando

neste molho de um dia para o outro. Faça uma farofa, bem seca, com os miúdos, com tempero a gosto e a farinha de milho, na quantidade que dê para encher o frango. Encha o frango e tampe com o ovo cozido. Numa panela grande coloque o frango e água até cobri-lo. Deixe cozinhar até quase no ponto. Em outra panela esquente óleo suficiente para cobrir o frango e frite-o por inteiro, até ficar amarelinho.

FRANGO COM ARROZ - (1834)

Ingredientes:

1 frango
1 concha de gordura
tomatinhos azedos sem sementes
pimenta do reino, sal com alho
1 kg de arroz
1 amarrado de cheiro verde

Como fazer: Corte o frango em pedaços. Numa panela grossa, frite o sal com alho e refogue o frango, deixando corar. Junte os tomatinhos, a pimenta do reino e o arroz. Refogue mais um pouco e junte mais 2 litros de água quente e o cheiro verde. Deixe cozinhar, tampado, em fogo brando. Tem que ficar em ponto mole.

FRANGO COM MILHO VERDE

Ingredientes:

1 frango
3 colheres (sopa) de gordura
1 colher de sal (sopa) com alho
cheiro verde, 1 pitada de pimenta do reino
5 espigas de milho

Como fazer: Cozinhe as espigas de milho com uma pitada de sal e depois corte os grãos e reserve. Corte o frango em pedaços e refogue no sal com alho, colocando o cheiro verde e um copo de água. Quando estiver quase mole, coloque mais um copo d'água para formar um caldo, adicione o milho cortado e a pimenta do reino e deixe refogar em fogo brando por mais 10 minutos.

FRANGO COM QUIABO I

Ingredientes

1 frango com cerca de um quilo
300g de quiabo
2 cebolas médias picadas
1 cálice de limão

1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de urucum
1 ramo de salsa e cebolinha
1 folha de louro
½ concha de gordura
Pimenta a gosto
Água (o necessário)

Preparo

Lave o frango, corte as juntas e afervente levemente com água e limão. Escorra, lave e reserve. Em uma panela, aqueça a gordura, o sal com alho e deixe alourar. Junte o frango, deixe fritar levemente. Escorra o excesso de gordura, acrescente o urucum e misture bem. Pingue água aos poucos, deixe suar e junte os ramos de cheiro-verde, as cebolas, o louro, tampe e mantenha um bom caldo. Acerte o tempero e mantenha tampado para cozinhar bem. À parte, lave e seque os quiabos novos e tenros. Retire as pontas e os pés, pique em rodela e agregue ao frango. Não mexa, tampe por alguns minutos. Verifique se os quiabos estão macios.

Acompanhamentos

Sirva com arroz branco, feijão, angu e couve.

FRANGO COM QUIABO II

Ingredientes:

1 frango médio
1 kg de quiabo
2 colheres (sopa) de óleo
sal com alho
cebolinha e salsinha
2 limões
pimenta do reino

Como fazer: Corte o quiabo em tamanho grande. Deixe de molho numa água com o sal com alho, deixando cozinhar com pouca água. Escorra o quiabo e seque-os com pano ou no sol. Quando o frango estiver quase no ponto, coloque os quiabos. Frite em separado o cheiro verde e adicione, mexendo tudo somente uma vez. Tampe e deixe amolecer o quiabo.

FRANGO DA FAZENDA - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 frango caipira de bom tamanho
1 litro de leite
2 colheres de cebola picada
2 tomates maduros
½ molho de hortelã
½ molho de salsa
½ molho de cebolinha
2 folhas de louro
2 dentes de alho
sal
pimenta-do-reino
½ xícara de creme de leite
8 bandas de manga de vez.

MODO DE PREPARAR

Abata o frango. Despene-o, chameque-o e eviscere-o.

Corte o frango pelas juntas separando pernas, coxas, peito com osso, asas e divida a carcaça em 4 partes.

Lave-o e tempere-o com sal e pimenta-do-reino.

Retire as sementes dos tomates e pique-os em quadradinhos; pique a cebola e prepare a salsa, a cebolinha, a hortelã e as folhas de louro.

Em panela seca, doure os pedaços do frango até ficarem com uma boa cor. Acrescente-lhes a cebola picada e, quando também já estiverem começando a dourar, acrescente-lhes o alho e os tomates, os temperos verdes e o leite. Tampe a panela até iniciar a fervura; quando ferver, diminua o fogo e deixe o conjunto cozinhando cerca de ½ hora com a panela parcialmente destampada. No final, se o frango já estiver bem cozido e o molho ainda ralo, retire os pedaços do frango (menos a carcaça), aumente o fogo, destampe a panela e espere reduzir o molho. Se quiser o molho mais espesso, acrescente creme de leite e deixe o conjunto ferver. Ponha novamente o frango na panela onde se espessou o molho.

Corte as bandas de manga em duas ou três partes. Coloque a metade delas no molho quando o frango estiver se aproximando do fim do cozimento. A outra metade só será acrescentada quase na hora de servir.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o frango da fazenda acompanhado por arroz branco.

FRANGO NA CAÇAROLA - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 frango caipira
sal
pimenta-do-reino
2 cebolas picadas
2 dentes de alho esmagados
6 colheres de banha
6 batatas grandes
4 cenouras
3 colheres de extrato de tomate
1 tomate, sem sementes, picado.

MODO DE PREPARAR

Corte o frango em pedaços, limpe-os e tempere-os com sal e pimenta-do-reino.
Refogue a cebola e o alho na banha, junte-lhes o frango e deixe-o fritar um pouco, mexendo sem parar, até ficar dourado.
Adicione então as batatas cortadas em pedaços pequenos, as cenouras em rodela e água suficiente para cobrir tudo.
Acrescente o extrato de tomate e o tomate.
Verifique se o tempero está pronto e bom, tampe a panela e deixe o conjunto cozinhar por mais 30 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

O frango na caçarola é servido com acompanhamento de fatias de cuscuz de milho e é guarnecido com pedaços de inhame cozido.

FRANGO ULTRA

Para 1 kg de frango (peito e coxa), 1 pacote de sopa creme de cebola, 1 vidro de maionese.

Modo de fazer: passar nas partes do frango, um pouco de tempero. Depois passar na sopa de cebola, cobrir com maionese e colocar num tabuleiro para assar. Virar as partes quando coradas.

GALINHA D'ANGOLA

Ingredientes:

1 galinha D'Angola
sal com alho
1 limão
salsinha, cebolinha e manjeriço

Como fazer: Mate a galinha e corte pelas juntas. Numa panela, coloque o óleo, o sal com alho e refogue os pedaços. Coloque água fervendo e deixe cozinhar até amolecer. Mate um frango comum e retire o sangue pelo pescoço e reserve, deixando talhar. Quando a galinha d'angola estiver no ponto retire uma concha do caldo, coloque numa frigideira. Corte o sangue em pedacinhos pequenos e coloque neste caldo para cozinhar, até o ponto de fritura. Retire a galinha, coloque numa travessa e ponha o sangue frio por cima. Frite a cebolinha, a salsinha e o manjerição e coloque por cima da carne.

GALINHA DE MULHER EM RESGUARDO - 1934

Ingredientes

1 galinha inteira (franga)
1 xícara (chá) de vinagre
400g de arroz
1 concha de gordura
6 dentes de alho
2 cebolas médias
1 colher (sopa) de urucum
Tempero caseiro a gosto
4 tomates (sem peles e sem sementes)
Salsa e cebolinha
Pimenta a gosto
Folhas de louro

Preparo

Pique a galinha em pedaços e coloque na água fervendo. Acrescente o vinagre e lave muito bem a galinha. Depois de bem lavada, retire a água e acrescente uma colher de tempero caseiro. Em uma panela aquecida e com óleo, frite os pedaços da galinha. À parte, vá torrando o arroz em fogo brando e mexendo sempre. Reserve. Depois de frito! acrescente o tomate. Pingue água aos poucos até formar o molho. Coloque as folhas de louro e deixe ferver mais um pouco. Experimente o tempero. Acrescente, aos poucos, o arroz torrado a esta galinha com molho. Vá acrescentando água à medida do necessário até o cozimento completo do arroz. Finalize acrescentando a pimenta e decore com salsinha.

GALINHA GUISADA - 1934

Ingredientes

2kg de galinha
3 ou 4 fatias finas de toucinho defumado branqueadas e enxaguadas
200ml de sal e pimenta-do-reino
Vinho branco seco
1 ½ kg de batatas descascadas, cortadas em cubos
100g de manteiga
20 cebolas de pickles
250ml de caldo de vitelo ou de galinha
2 colheres (chá) de maisena diluída em um pouco de água

½ colher de sumo de limão

Marinada:

100ml de azeite de oliva

Sal

Grãos de pimenta-do-reino

2 colheres (sopa) de salsa e cebolinha, ou cebolas novas, com talos bem picados

4 cebolas roxas pequenas, bem picadas

3 dentes de alho socados

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da marinada. Adicione a ave e deixe-a marinar por um dia, regando-a de tempos em tempos. Vire a ave depois de seis horas. Forre o fundo de uma caçarola com as fatias de toucinho.

Tempere o interior da ave com sal e pimenta, coloque-a sobre o toucinho e despeje a marinada por cima. Acrescente o vinho branco, tampe e cozinhe em fogo bem baixo por cerca de três horas.

Enquanto isso frite os cubos de batata em 2/3 da manteiga, até dourarem. À parte, refogue as cebolas na manteiga restante. Cerca de 30 minutos antes de servir, acrescente as batatas aos sucos do cozimento da galinha e adicione o caldo de vitelo.

Para servir, ponha a ave numa travessa aquecida e use as cebolas e as batatas, alternadamente, para rodeá-la.

Acrescente a maisena ao molho na caçarola. Engrosse o molho, fervendo-o por um minuto.

Junte o sumo de limão e misture bem. Trinche a ave, despeje o molho sobre os pedaços e sirva em pratos quentes.

Ingredientes:

2 cocos ralados

400g de açúcar

100g de farinha de trigo

6 ovos (3 inteiros e 3 gemas)

Manteiga para untar as fôrmas

Farinha para polvilhar

Modo de preparo:

Ferva os dois cocos ralados em meia xícara de água. Esprema num guardanapo para tirar o leite. Reserve.

Faça uma calda em ponto de fio, juntando meio copo de água aos 400 gramas de açúcar.

Deixe esfriar. Misture os 100 gramas de farinha de trigo, os três ovos, as três gemas e o leite dos cocos. Depois, acrescente a calda e misture novamente. Coloque em forminhas untadas com manteiga e polvilhadas com farinha de trigo.

Asse em forno não muito quente, por 40 minutos. Depois que esfriar, retire com cuidado os beijos das forminhas. Na hora de guardar, não coloque um em cima do outro.

GALINHADA I

Ingredientes

250g de arroz
1 galinha gorda
4 colheres (sopa) de gordura
3 tomates maduros (sem peles e sem sementes)
1 cebola média picada em cubos
3 dentes de alho
1 ramo de cheiro-verde
1 folha de louro
2 pimentões
1 colher (sopa) de urucum
1 cálice de limão
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Preparo

Lave a galinha, corte nas juntas e afervente levemente com água e limão. Lave e deixe escorrer. Em uma panela aquecida refogue a cebola no óleo com o sal, alho e o urucum. Acrescente a galinha e deixe fritar levemente até dourar. Junte os ramos de cheiro-verde, o louro, os tomates, os pimentões. Vá acrescentando água, deixando ferver até adquirir um caldo consistente e deixe cozinhar muito bem. Junte o arroz e torne a refogar. Cubra com água em três dedos o volume do arroz com a galinha. Cozinhe até que o arroz esteja macio e quase completamente seco.

Dicas

O tempo de cozimento da galinha deve ser maior do que o tempo de um frango.
O arroz da galinhada deve ficar meio papa, nunca solto.
Pode-se servir a galinhada acompanhado com salada de tomate e alface.

GALINHADA II

Arroz pronto no fogo – estalando água fria, subir o arroz e colocar o frango pronto com o caldo e tudo, 10 minutos.

GALINHADA III - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 galinha caipira
250 gramas de arroz
1 folha de louro
suco de 2 limões

4 colheres de óleo
2 pimentões maduros em tiras
2 tomates maduros em rodela
1 tomate picado
3 dentes de alho
1 cebola média em rodela
1 cebola picada
3 rodela de pimentão picada
3 galhos de hortelã
3 pitada de pimenta-do-reino
sal
vinagre
2 cebolinha verde picada.

MODO DE PREPARAR

Limpe, lave e esfregue a galinha com o suco de limão, corte-a em pedaço pela junta.

Aqueça bem o óleo numa panela.

Soque os temperos no sal e vinagre.

Junte a cebola e os tomates em rodela, os pimentões maduros em tiras e os temperos socados, e refogue tudo no óleo aquecido.

Junte-lhes a galinha, refogue-a e deixe-a corar.

Adicione o arroz.

Refogue-o e deixe-o frigar até dar cor.

Acrescente água fervendo ao refogado e deixe-o cozinhar em fogo forte, reduzindo depois a fogo brando, com a panela tampada.

MANEIRA DE SERVIR

A galinhada não requer guarnição e nem acompanhamento.

GALINHA AO MOLHO PARDO (CABIDELA DE GALINHA) (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 galinha caipira de ½ quilo a 2 quilos
6 colheres de óleo de milho ou de óleo de soja ou 150 gramas de toucinho
2 tomates picados
2 cebola picada
4 dentes de alho
½ pimentão picado
½ molho de hortelã (cerca de 8 ramos)
2 cebolinha
2 pitada de pimenta-do-reino moída
1 pitada de cominho moído

6 colheres de vinagre tinto de vinho
2 limões
2 folhas de louro e sal.

MODO DE PREPARAR

Para fazer o abate da galinha, prenda os pés da galinha sob um de seus pés e prenda as suas asas sob o outro pé. Tire as penas de uma faixa do pescoço da galinha e bata nela com um dos lados da lâmina da faca e sangre-a.

Apare o sangue da sangria em uma tigela com vinagre para que não coagule e mexa um pouco.

Passe a galinha por água fervente e a depene.

Retire os cânulos e chameque a galinha na chama de um braseiro.

Corte a galinha em pedaços, separando-os pelas juntas. Lave os pedaços com suco de limão. Refogue a galinha a seco, mexendo sempre. Escorra a água e a gordura resultantes. Reserve os pedaços da galinha.

Soque os temperos no sal.

Numa caçarola, ponha para ferver o óleo de soja ou de milho (melhor seria que fosse gordura de toucinho).

Quando o óleo ferver, ponha o tempero socado para refogar, mexendo.

Junte os pedaços da galinha e refogue-os, mexendo sempre por uns 10 minutos.

Ponha água na caçarola até cobrir o conjunto, junte as duas folhas de louro e ponha para cozinhar, vigiando, de vez em quando, a água para não deixar reduzir muito o molho (caldo), completando, quando necessário, com água quente.

Depois de 1 hora e meia de cozimento, sempre com a água cobrindo o conjunto, destampe a panela e junte o sangue em mistura com o vinagre, mexendo o conjunto.

Verifique o sal e deixe reduzir um pouco o molho (caldo) da panela (por cerca de 20 minutos), deixando-o denso e encorpado.

MANEIRA DE SERVIR

A galinha de molho pardo pode ser acompanhada por arroz e farinha de mandioca ou por angu de farinha de mandioca ou por angu de milho ou por anduzada ou por talhadas de cuscuz de milho.

OBSERVAÇÃO

Esta receita serve para preparar molho pardo (cabidela) qualquer ave - galinha d'Angola, pato, ganso, peru ou pombo -, com pequenas mudanças nos tempos de cozimento, a depender do peso de cada uma.

GALINHA COM QUIABO - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 galinha caipira
1 cebola picada
1 tomate picado
2 dentes de alho socados
sal
pimenta-do-reino
1 xícara de óleo
1 xícara de cheiros-verdes picados (salsa, coentro e hortelã)
4 dúzias de quiabo.

MODO DE PREPARAR

Limpe a galinha, corte-a em pedaços e tempere-os com a cebola, o alho, sal e pimenta. Soque os temperos (cebola, tomate e alho) no sal. Deixe-os nesse tempero durante 1 hora, depois refogue-os no óleo aquecido, junto com os temperos e mais os cheiros-verdes. Quando os pedaços de galinha estiverem dourados, junte-lhes os quiabos cortados em pedaços não muito pequenos e deixe-os cozinhar por mais 30 minutos, adicionando água fervente. Mantenha a panela tampada durante o cozimento.

MANEIRA DE SERVIR

A galinha com quiabo é servida acompanhada de arroz branco.

GALINHA-DE-PARIDA - (8 pessoas)

Embora este prato seja denominado de galinha-de-parida, em verdade, ele é preparado a partir de um capão, um frango castrado (capado) posto a engordar com ração reforçada de milho.

INGREDIENTES

1 capão (2 a 3 quilos)
4 galhos de hortelã
4 dentes de alho
2 pimentas-malaguetas socadas
1 cebola grande picada
1 cebola em rodela
2 folhas de louro e sal.

MODO DE PREPARAR

Trate o capão, retirando-lhe os cânulos, após passá-lo em água fervente.

Lave o capão e o divida em 8 partes (2 peitos com as asas divididos em 4 e 2 coxas e 2 sobrecoxas juntas com as carcaças).

Soque 2 dentes de alho e a cebola picada no sal.

Passes o tempero socado pelas quatro partes do capão e as coloque num caldeirão já aquecido.

As partes são colocadas no caldeirão sem óleo ou água, pois a gordura e a água próprias do capão ajudarão a cozinhá-lo.

Deixe a panela descoberta por 30 minutos.

Após os 30 minutos iniciais, quando já deve haver um molho, resultante da cocção parcial do capão, coloque as pimentas socadas, os galhos de hortelã, as rodela de cebola e as folhas de louro e tampe a panela por mais noventa minutos, quando se dará o cozimento do capão. (Se não houver molho suficiente depois da cocção parcial, vá pingando água quente durante o cozimento posterior).

Após o cozimento (o capão é servido pururuca), os pedaços do capão são retirados do caldeirão, juntamente com os galhos de hortelã e as folhas de louro, e com o molho (caldo) que ficou no seu fundo é feito um pirão com farinha de mandioca.

MANEIRA DE SERVIR

Divida o pirão em 8 partes e coloque cada uma delas num prato. Sobre o pirão coloque cada uma das partes do capão. Guarneça o prato dispondo sobre ele cebola picada e folhas de hortelã. O comum é comer o capão com a mão e o pirão com a colher.

GALINHA DO CORONEL - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 galinha caipira gorda
1 cebola grande em rodela
1 xícara de suco de limão
200 gramas manteiga
3 dentes de alho
1 cebola picada
1 tomate picado
3 rodela de pimentão
3 galhos de hortelã
3 pitada de pimenta-do-reino
sal
vinagre

2 cebolinhas verdes picadas.

MODO DE PREPARAR

Dê uma fervura na galinha inteira com bastante água, sal e cebola em rodelas.

Soque os temperos no sal e vinagre.

Tire a galinha do fogo e esfregue-a com os temperos socados e o suco do limão.

Adicione a manteiga, untando a galinha e passe-a para um pirex, revirando o molho por cima.

Leve o pirex ao forno brando para acabar de cozinhar e corar a galinha, regando-a sempre com o próprio molho.

MANEIRA DE SERVIR

A galinha do coronel é acompanhada do pirão da sobra do molho, ao qual se juntou água fervente para afina-lo, com farinha de mandioca.

COZIDO DE GALINHA - (15 pessoas)

INGREDIENTES

1 galinha caipira

½ xícara de vinagre

sal

4 dentes de alho socados

2 cebolas cortadas em rodelas

1 folha de louro

8 galhos de hortelã

4 cebolinhas

1 quilo de chã-de-dentro (coxão de dentro)

1 quilo de chupa-molho ou peito

8 tomates

4 cebolas

1 quilo de lingüiça grossa

1 quilo de lombo de porco fresco (magro)

1 quilo de aipim

1 quilo de batatas doces

1 quilo de batatas

1 repolho

3 molhos de couve

3 cenouras

½ quilo de vagens

1 talhada de abóbora

40 quiabos

3 espigas de milho verde

4 bananas-da-terra
farinha de mandioca.

MODO DE PREPARAR

Tempere, de véspera, a galinha, deixando-a inteira num molho de sal, alho, cebolas em rodelas, louro, hortelã e cebolinha. Tempere também, de véspera, as carnes de boi.

No dia seguinte, refogue em pouca gordura as carnes e em outra panela, a galinha, deixando-as tomar uma cor dourada. Junte-lhes, então, um pouco d'água fervendo e deixe-as cozinhar bem.

Misture a galinha com as carnes restantes num caldeirão grande, acrescentando-lhes mais água, alguns tomates e algumas cebolas inteiras, apenas descascadas.

Deixe tudo em fogo fraco, para ir cozinhando lentamente. Quando estiverem tenras, junte-lhes a lingüiça, o lombo, os aipins, um repolho partido em 4 partes, as folhas de couve, separadas do talo, as cenouras descascadas, os nabos, as vagens inteiras, 1 talhada de abóbora. Acrescente-lhes a água fervendo, até cobrir todos os ingredientes. Depois adicione os temperos (cebola e louro, alho, tomates) tampe a panela e deixe tudo cozinhar lentamente.

À medida em que as verduras forem ficando cozidas, retire-as para uma travessa, deixando-as em fogo fraco, para não esfriarem.

Quando tiver retirado quase todas as verduras, junte à carne os quiabos inteiros, as espigas de milho novas, as bananas e retire-os do caldo, à medida em que forem cozinhando, tendo o cuidado para as bananas não se desmancharem.

Arrume numa travessa grande as carnes e a galinha, no centro, e, em volta, os demais ingredientes.

À parte, refogue, em gordura, cebolas, tomates e outros temperos; junte-lhes um pouco do caldo em que foi tudo cozido, deixe este molho tomar um pouco de consistência e despeje-o sobre o cozido, que está servido na travessa.

Faça um pirão, juntando, aos poucos, farinha de mandioca ao resto do molho (caldo). Sirva o pirão à parte.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o cozido de galinha com seu próprio pirão e molho de pimenta e limão.

OBSERVAÇÃO

Aumente ou diminua a quantidade dos ingredientes, de acordo com o número de pessoas.

GALINHA NA CAÇAROLA - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 galinha caipira
1 cebola
1 tomate picado
1 cebola picada

2 dentes de cravo
1 folha de louro
4 galhos de hortelã
4 dentes de alho
2 tomates
1 quilo de aipim
1 quilo de batata
12 maxixes rapados
½ quilo de vagem
1 colher de farinha de trigo
1 colher de manteiga
2 colheres de nata de leite
1 pitada de pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

Limpe e lave bem a galinha.

Coloque-a numa caçarola grande, juntando a cebola, o tomate, o alho, o cravo, o louro, a hortelã, o sal e a pimenta-do-reino. Descasque o aipim e as batatas e junte-os à galinha para cozinhar com água que cubra tudo. Quando o aipim e as batatas estiverem cozidos, retire-os e reserve-os.

Cozinhe separadamente, em água e sal, os maxixes cortados em rodela e as vagens cortadas em tirinhas. Reserve-os.

Quando a galinha cozinhar, retire-a do caldo. Coe o caldo (molho), desengordure-o e reduza-o. Verifique o sal.

Toste a farinha na manteiga e, com ela e com a nata engrosse o caldo (molho).

Mantenha o caldo (molho) quente, sem deixá-lo ferver.

Arrume numa travessa a galinha e porções intercaladas de aipim, batata, vagem e maxixe.

Regue tudo com o molho bem quente.

MANEIRA DE SERVIR

A galinha de caçarola pode ser acompanhada com purê de abóbora e arroz branco.

GALINHA COM ARROZ - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 galinha caipira
2 xícaras de arroz
1 cebola 2 tomates
1/3 de xícara de azeite de oliva
½ xícara de molho de tomate
½ xícara de tempero verde (hortelã, salsa, coentro, cebolinha) picados
sal e pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Aqueça o azeite e doure nele a cebola e os tomates, bem picados.

Acrescente-lhes a galinha (limpa e cortada) e o molho de tomate.

Tempere-os à vontade e deixe a galinha cozinhar bem, juntando-lhe, aos poucos, água quente e mexendo, de vez em quando, para não queimar.

Prepare o arroz.

Quando a galinha estiver bem cozida, retire-a do fogo e desfie-lhe a carne em pedaços pequenos.

Junte a galinha desfiada ao arroz cozido, bem como o molho onde foi cozido o frango (coado), e o tempero verde picado.

Misture tudo com o garfo e ponha a mistura numa forma untada com gordura, para amoldar.

Na hora de servir o prato, desenforme a mistura com cuidado e guarneça-a com rodela de tomates, azeitonas e folhas de salsa.

Sirva a galinha quente.

MANEIRA DE SERVIR

A galinha com arroz não requer acompanhamento.

MIÚDOS DE FRANGO

Ingredientes

Coração, fígado e moela de frango

Cheiro verde

Pimenta do reino

Sal com alho e sal a gosto.

Modo de fazer: Depois de limpar bem, cozinhe primeiro a moela e o coração. Por último coloque os fígados e deixe amolecer. Escorra tudo. Pique a moela, o coração e o fígado em pedaços pequenos. Numa frigideira, coloque o sal com alho e frite tudo. Adicione a pimenta do reino e o cheiro verde, deixando refogar bem. Pode ser servido colocando farinha de mandioca.

MOELAS DE GALINHA - (5 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de moelas de galinha

3 colheres de óleo

1 cebola picada

3 dentes de alho picados

sal

pimenta-do-reino

½ litro de água

3 colheres de extrato de tomate

1 xícara de cheiros-verdes (salsa, coentro e cebolinha) picados.

MODO DE PREPARAR

Corte as moelas em 4 pedaços e frite-os no óleo quente.

Adicione a cebola, o alho, sal e pimenta.

Quando estiver dourando, junte a água e deixe o conjunto cozinhar em panela tampada por cerca de 1 hora.

Por último, acrescente o extrato de tomate e os cheiros-verdes.

Deixe o molho reduzir. Se o molho demorar a reduzir, encorpe-o com uma colher de chá de maisena.

MANEIRA DE SERVIR

As moelas de galinha são servidas com batatas cozidas e arroz branco.

MOQUÊCA DE GALINHA

Ingredientes:

1 galinha

1 colher (sopa) de sal com alho

1 pimenta malagueta

sal a gosto

cheiro verde

farinha de mandioca e folhas de caetês.

Como fazer: Corte a galinha em pedaços. Numa panela grande, frite o sal com alho, refogue os pedaços de galinha e junte o cheiro verde e a pimenta do reino. Coloque um pouco de água e deixe amolecer bem. Retire os pedaços de galinha e desfie toda a carne, desprezando as peles. Volte a carne para o caldo, deixe ferver bem e coloque aos poucos a farinha de mandioca, fazendo um pirão não muito consistente. Faça croquetes com a massa e enrole em pedaços de folha de caeté, amarrando as pontas. Asse em chapa quente, ou leve ao forno em uma bandeja. Quando as folhas de caeté ficarem tostadas, está pronta.

MUQUECA DE FRANGO

Prepara-se um molho no caldo onde cozinhou a galinha com cebola batidinha, uns dois tomates sem sementes e peles picado miudinho, cheiros verdes, 1 colher de azeite Dendê. Refoga-se tudo numa panela onde se colocou uma colher de óleo e uma de azeite oliva. Aí coloca-se a cebola batida, o tomate, o caldo de galinha, se preciso pode-se acrescentar 1 ou 2 tablets de caldo de galinha Maggi com tomate.

Engrossa-se este caldo com 2 colheres de maisena e em seguida junta-se 1 vidro de leite de côco e acrescenta-se a galinha, já desfiada.

Nota: tira-se um pouco do caldo para, a parte, fazer o pirão de farinha de mandioca. O pirão leva, também o azeite Dendê e 1 vidro de leite de côco.

Essa muqueca é servida com arroz branco e o pirão.

PATO

2 latas pequenas de sardinha amassada
2 colheres de maionese
gotas de limão
requeijão gogó
cebola raladinha

PATO FRITO

Ingredientes:

1 pato
sal com alho
pimenta do reino
1 limão
1 copo de pinga

Como fazer: Mate e limpe o pato, inteiro, abrindo por trás. Corte a cabeça e os pés. Costure o papo para fechar. Faça um tempero com sal e alho, pimenta, a pinga e o limão e água. Mergulhe o pato e deixe neste tempero por um dia. Depois coloque numa panela grande, esquentado óleo e coloque o pato inteiro para fritar, até ficar amarelinho. O óleo tem que cobrir o pato inteiro. Faça uma farofa dos miúdos do pato, com farinha de mandioca e sirva junto.

PATO ASSADO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 pato
1 cebola
1 dente de alho
1 folha de louro
1 dente de cravo
4 grãos de pimenta do reino
½ garrafa de vinho branco
ramo de salsa e sal
manteiga de garrafa
farinha de trigo.

MODO DE PREPARAR

Limpe, chameusque e lave o pato.

Soque os temperos, menos a salsa, no sal.

Esfregue o pato por dentro e por fora com estes temperos, deixando-o nesse molho por algum tempo (cerca de 2 horas).

Besunte-o por fora e por dentro com bastante manteiga.

Coloque um ramo de salsa dentro do pato. Leve-o ao forno numa assadeira, regando sempre com molho e a própria gordura.

O molho, depois de desengordurado e engrossado com farinha de trigo, é servido em molheira separada.

MANEIRA DE SERVIR

O pato assado pode ser servido com acompanhamento de farofa e guarnecido com purê de batata doce.

PEITO DE FRANGO (com caldo de galinha Magic)

Colocar num pirex com tampa os pedaços de frango, já temperados. Por cima rodela de cebola, tomates, sem pele, cortados em rodela, pimentão em pedaços, azeitonas pretas, um pouco de azeite ou óleo, 1 copo de vinho e 4 tabletes de caldo de galinha Magic, colocados no centro para que o tempero espalhe.

Tampar e colocar no forno, ...

PERDIZES ASSADAS - (8 pessoas)

INGREDIENTES

4 perdizes

4 fatias de toucinho defumado

100 gramas de manteiga

1 copo de creme de leite

sal (o necessário) e manteiga.

MODO DE PREPARAR

Depene, chameusque, limpe, tire a cabeça e os pés e lave as perdizes.

Pré-aqueça o forno (200° C).

Passa sal por fora das perdizes. Enrole-as com uma fatia de toucinho, principalmente sobre o peito, e coloque as perdizes numa assadeira com a manteiga e asse-as no fogo regular, regando sempre com creme de leite até ficarem bem macias.

Sirva as perdizes cortadas ao meio ou em quatro, dependendo do tamanho. Prepare um molho, dissolvendo o tostado da assadeira com um pouco de carne, engrossando com manteiga.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva as perdizes com molho em molheira à parte e com purê de batata.

PERDIZES À MODA DA ROÇA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 perdizes
vinha-d'alhos
fatias de toucinho
folhas de couve.

MODO DE PREPARAR

Limpe bem as perdizes, por dentro e por fora, e passe-as no sal.
Coloque-as num molho feito de vinha-d'alhos.
Escorra as perdizes e enrole-as, primeiro, em fatias de toucinho, depois, em folhas de couve.
Ate-as para não desenrolarem e coloque-as no forno.
Vire-as constantemente para não queimarem.
Para verificar se estão cozidas, finque-lhes um palito, depois que o toucinho estiver quase todo derretido.
Se, ao fincá-la, a carne não sangrar, é sinal de que as perdizes estão prontas.
Desenrole-as, então, e sirva-as em seguida.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva as perdizes com farofa dourada e aipim frito.

PERU I

Lavar o peru com água fria e passar limão.

Molho: Batido no liquidificador

1 copo de vinho branco seco

½ copo de vinagre

3 pimentas malaguetas socadas

3 pimentas do reino

1 cebola ralada, orégano, salsa e cebolinha.

Para cada kilo de Peru 1 colher de sal (sobremesa) e seis dentes de alho amassados e depois batidos com o molho.

Temperar o peru com garfo. Esfregar e deixar de regar dentro da barriga e do papo.

O mesmo processo do pernil com a capa de papel.

Farofa – gordura ou óleo

Na barriga: miúdos cozidos e passada na máquina ou picado bem miúdo – azeitona preta – cebolinha – salsa – alho.

No papo: farinha de mandioca – afogar na manteiga alho e sal – ameixas pretas picadas, castanha e passas. Ao tirar do fogo acrescentar os ovos cozidos (rodelas).

Cozinhar com agulha e linha

No sobre uma fatia de pão.

PERU II

Ingredientes:

1 peru bem gordo com 12 meses de idade

aguardente

½ kg de sal

1 cabeça de alho

cheiro verde diversos

½ litro de aguardente

1 litro de vinagre

uma trouxinha com 1 colher (sopa) de pimenta do reino

1 amarrado de cheiro verde, folhas de louro

1 kg de farinha de mandioca crua

10 ovos

300 g de manteiga salgada

1 maço de cebolinha verde

200 g de lombo picadinho

2 colheres (sopa) de banha

6 tomates

1 pimenta ardida

farinha de milho

fatias de pão

200 g de lombo defumado

Como fazer: Faça o peru tomar uma xícara de aguardente, de 20 em 20 minutos, até ele cair. Mata-se e corta-se o pescoço, para sair o sangue. Depene, taste e limpe o peru, retirando o excesso de gordura que fica no papo. Soque o sal com alho e o cheiro verde. Misture com o vinagre, ½ litro de aguardente, 4 litros de água, a trouxinha de pimenta do reino. Misture tudo muito bem e molhe um guardanapo e enfie no papo do peru, para que fique com a pele bem esticada. Coloque o peru numa lata de 20 litros, de papo para baixo e, com o resto do molho, coloque também todos os miúdos do peru. Despeje o molho até cobrir o peru, aumentando com água se necessário. Deixe por um dia neste molho. Retire da lata e enxugue o peru por dentro e por fora. Retire o guardanapo e os miúdos e a boneca de pimenta. Faça uma farofa com 1 kg de farinha de mandioca, as gemas de 10 ovos cozidos, esfarelado bem os ovos e misturando. Numa frigideira coloque 300 g de manteiga salgada, frite cebolinha verde e coloque a farofa, deixando bem molhada. Encha o papo e costure. Para o recheio de dentro do peru faça o seguinte: Moa os miúdos do peru, junte o lombo defumado picadinho. Numa panela, coloque 2 colheres (sopa) de banha. Adicione 6 tomates picadinhos, sem semente e

sem peles, cebolinha e salsinha picada, 1 pimenta ardida e os miúdos. Coloque duas conchas do molho e deixe cozinhar por 10 minutos. Retire do fogo e junte farinha de milho, deixando a farofa úmida. Encha a barriga do peru, colocando também fatias de pão e de lombo defumado, bem fininho. Costure-o e amarre as pernas bem juntas. Unte com manteiga e embrulhe em uma folha de papel impermeável e enfie dentro de um saco de papel pardo. Feche a boca do saco para não entrar ar. Leve ao forno bem quente, por pelo menos 2h30. Na hora de servir retire o saco e o papel e enfeite a gosto.

PERU DE NATAL - (12 pessoas)

INGREDIENTES

1 Peru de mais ou menos 3 quilos

Para o molho:

1 garrafa de vinho branco seco

3 colheres de sal (aproximadamente)

temperos a vontade (pimenta-do-reino, alho, cominho)

Para o recheio:

3 laranjas

¼ de farinha de mandioca

1 xícara de ameixas pretas (sem caroços)

½ xícara de passa de uva (sem sementes)

1 xícara de castanhas (sem a casca)

fatias de bacon - azeitonas, salsa, ovos cozidos.

MODO DE PREPARAR

O peru deve ser abatido de véspera, para ficar de molho no tempero, durante a noite.

Dê ao peru, antes de abatê-lo, 1 dose de aguardente, para ele ficar embriagado.

Abata-o, então, cortando-lhe o pescoço e separe a cabeça do corpo. Deixe-o um pouco pendurado pelas gemas, para o sangue escorrer. Depene, então, o peru, enquanto está quente.

Depois de totalmente depenado, chamusque-o para poder tirar as penugens com facilidade.

Levante a pele do pescoço e, pelo vão que se apresenta, retire o papo, tendo muito cuidado, para a pele não se rasgar.

Dê um corte entre as pernas e retire por aí todos os miúdos.

Lave o peru por dentro e por fora, em água corrente, passando-lhe uma pequena escova própria para aves.

Quando o peru estiver bem limpo, deite-o no molho acima, depois de tê-la perfurado com um garfo, para que fique bem entranhado do tempero. Deixe-o em repouso durante a noite.

No dia seguinte, prepare o recheio; peneire a farinha de mandioca e leve-a ao forno, deixando-a aí até dourar, e mexendo sempre, para não queimar.

Aqueça a manteiga; nela, doure a cebola picada e junte-lhes a farinha corada, mexendo-a até dourar.

Retire, então, esta farofa do fogo e junte-lhe as castanhas cortadas em pedaços pequenos, as ameixas sem os caroços, as passas de uva, azeitonas inteiras, sem os caroços, ovos cozidos e picados, sal e salsa picada.

Misture tudo bem e, com esta farofa, encha o peru, pela abertura anal. Costure o peru com linha e agulha grossas. Substitua o lugar do papo, com ameixas descaroçadas, ou fatias de maçã.

Pré-aqueça o forno.

Besunte o peru em toda a volta com gordura e forre a parte de fora do papo com fatias de bacon. Cubra estas fatias com papel laminado e ate este papel com um barbante, para ele não cair.

Leve o peru numa assadeira ao forno, com gordura suficiente para ele não queimar, enquanto estiver assando. A medida em que o peru for tomando uma cor dourada, regue-o com um pouco de vinho, água ou leite, para cozinhar. Vire-o com cuidado, regando-o com o próprio molho, para assar por igual. Quando o peru estiver pronto, retire o papel laminado e deixe-o terminar de dourar.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o peru numa travessa ou bandeja, guarnecido de ameixas pretas sem os caroços, azeitonas, rodelas de ovos cozidos, rodelas de abacaxi e rodelas de laranja.

PERU À MODA SERTANEJA - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 peru
sal
pimenta-do-reino
4 cebolinhas
½ molho de salsa
3 folhas de louro
1 cebola
2 dentes de alho
4 litros de água
½ litro de vinagre
1 litro de vinho branco
2 colheres de óleo de milho
margarina.

MODO DE PREPARAR

Abata o peru de véspera.

Deixe-o pendurado pelos pés até escorrer todo o sangue. Depene-o enquanto está ainda quente, nunca usando água, nem fria nem quente. Chamusque-o, para limpar a penugem. Quando tirar as vísceras, tenha cuidado para não furar o fel e o papo.

No dia seguinte, lave muito bem o peru, soque um pouco a ave e tempere-a com sal. Misture a cebolinha, a salsa, a cebola, o alho, o óleo, o louro e esfregue bem no peru, tanto do lado de dentro, como no de fora. Deixe ficar assim por umas três horas.

Em seguida, ponha o peru numa vasilha funda e despeje por cima a água, o vinagre e o vinho branco, virando de todos os lados para o peru ficar bem ensopado. Cozinhe-o por 1 hora.

Retire-o da panela e reserve os temperos.

Deite-o numa assadeira untada, despeje bastante margarina derretida por cima.

Deixe o peru assar em forno quente, por uma hora e meia, ou mais, regando-o com o tempero reservado e virando-o freqüentemente.

Por último, deixe tostar seu peito.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o peru com farofa de ovos.

PERU DA ROÇA – (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 Peru de 3 quilos

1 copo de óleo

vinha-d'alhos (quanto necessário)

2 copos de vinho branco ou de vinagre branco de vinho

temperos para o recheio:

100 gramas de azeitonas

caldo do peru quanto tiver na panela)

1 molho de hortelã + coentro + salsa + cebolinha

farinha de mandioca (quanto necessária)

1 colher de manteiga

todos os miúdos do peru

2 ovos cozidos.

MODO DE PREPARAR

O peru deve ser abatido de véspera, para ficar de molho no tempero, durante a noite.

Dê ao peru, antes de abatê-lo, 1 dose de aguardente, para ele ficar embriagado.

Abata-o, então, cortando-lhe o pescoço e separe a cabeça do corpo. Deixe-o um pouco

pendurado pelas pernas, para o sangue escorrer. Depene então o peru, enquanto está quente.

Depois de totalmente depenado, chamusque-o para poder tirar as penugens com facilidade.

Lave e tempere bem o peru na vinha-d'alhos, adicionada de vinho ou de vinagre.

Encha o papo do peru com um pano e costure-o.

No dia seguinte, ponha o óleo na panela e aqueça-o bem.

Junte o peru, os miúdos e a vinha-d'alhos.

Cozinhe-o lentamente em fogo brando, pingando água de vez em quando.
Quando o peru estiver bem cozido, leve-o ao forno para corar.
Ponha os ingredientes do recheio em uma panela à parte, refogando-os, mexendo e adicionando a farinha até ficar solta a farofa (ligeiramente úmida).
Corte os ovos em rodelas e junte-as à farofa.
Abra o papo do peru, retire o pano, e encha o vazio com farofa.
Costure de novo o papo do peru.
Leve o peru, rapidamente, ao forno por alguns minutos.
O peru será fatiado na mesa, ao ser servido.

MANEIRA DE SERVIR

O peru da roça é acompanhado por arroz simples.

QUIRERA COM FRANGO

Ingredientes:

½ kg de quirera de milho
½ kg de frango
sal com alho
coentro, salsinha e cebolinha
2 colheres (sopa) óleo
1 prato de tomatinho azedo e água

Como fazer: Corte o frango em pedaços pequenos tipo passarinho, refogue com sal com alho e deixe amolecer em pouca água. Lave a quirera, tirando as sujeiras do milho, deixe de molho, por 2 horas e depois refogue, com sal com alho. Coloque 2 litros de água e deixe amolecer. Adicione o frango já cozido e faça um molho com tomatinho sem sementes, os cheiros verdes e misture na hora de servir.

VIRADO TROPEIRO DE FRANGO

Ingredientes:

1 frango caipira
1 kg de batatinha
1 kg de farinha de mandioca de roça
cebolinha, salsinha
pimenta do reino
sal com alho
2 colheres (sopa) de óleo e água.

Como fazer: Corte o frango em pedaços. Numa panela grande e grossa, doure o sal com alho e refogue bem o frango. Coloque somente ½ copo de água e deixe amolecendo. Em outra panela, ponha óleo, sal com alho e refogue a batatinha cortada em pedaços grandes. Retire e

misture com o frango, deixando amolecer e secar a água, ficando somente o molho. Faça um molho com os cheiros verdes e a pimenta e misture na carne. Retire do fogo e, quando esfriar, faça um virado bem solto, com a farinha de mandioca.

BISCITOS

BISCOITÃO

1 copo de polvilho doce
4 ovos inteiros
½ xícara de óleo
1 colherinha de sal.

Bater no liquidificador e assar em forma untada, redonda de furo.

BISCOITINHO B. HORIZONTE

1 pires de polvilho
1 pires de queijo
1 pires de f. trigo
1 pires de assucar
1 pires de manteiga
1 ovo – Enrola-se miudinho do feitio que quizer.

BISCOITINHOS I – (1895)

2 pires de polvilho 1 de farinha de trigo ½ de açúcar 2 colheres de manteiga ovos até o ponto de sovar.

BISCOITINHOS II- (1895)

2 k farinha de trigo
kilo e meio de porvilho
1 – kilo de assucar
garrafa e meia dagua
10 ovos
10 grammas de ammoniaco
1 prato gordura derretida, sal a vontade, forno branco aberta a grossura da massa de 40 reis.

BISCOITINHOS ARGOLINHAS

2 xícaras de polvilho doce coado
1 xícara de banha derretida
1/2 prato raso de farinha de trigo
3 ou 4 ovos
2 colheres (café) de sal

1/2 prato raso de açúcar

Misturar o polvilho com o açúcar, o trigo e o sal. Juntar a banha derretida, mexendo e misturando bem. Acrescentar os ovos. Amassar bastante. Fazer as argolinhas, colocar num tabuleiro e levar para assar em forno brando.

BISCOITINHOS BAHIANOS

Leite de 1 côco sem água

2 gemas

1 colher de manteiga

Sal assucar a vontade

Polvilho fino até a masa não pegar nos dedos. Assa em tabuleiro forrado com polvilho.

BISCOITINHOS COM QUEIJO – (1895)

1 kilo farinha de trigo

1 quarto de queijo

1 colher bicarbonato soda

Meia chicara de gordura, ou melhor manteiga

Leite um quarto na garraffa

Ovos 3 forno brando.

BISCOITINHOS DE ARARUTA

1 kg de polvilho de araruta

250 g de farinha de trigo

1/2 kg de açúcar

250 g de manteiga ou gordura

1 ovo

Sal

1 colher (sopa) de sal amoníaco

Escaldar separadamente o amoníaco com água fervente. Misturar tudo e amassar bem. Se necessário, colocar um pouco de água morna. Fazer os biscoitos. Levar para assar em forno regular.

BISCOITINHOS DE COCO

1/2 kg de farinha de trigo

3 ovos

125 g de margarina

1 colher (sopa) de fermento em pó

1/2 xícara de açúcar refinado
1 coco pequeno ralado
1 pitada de sal

Numa gamela, colocar a farinha de trigo, o fermento, o açúcar e o sal. Misturar o coco, a margarina e os ovos batidos como para pão-de-ló*. Bater bem. Se necessário, amolecer com um pouquinho de leite. Fazer os biscoitos em bolinhas e passar no açúcar. Colocar no tabuleiro untado e levar ao forno regular.

*Ovos batidos como para pão-de-ló: bater as claras em neve, ajuntar as gemas e continuar batendo até ficarem claras.

BISCOITINHOS DE QUEIJO

Ingredientes:

150 gramas de Claybom
100 gramas de queijo parmesão ralado
1 colherinha de pimenta do reino
1 colherinha de sal
2 colherinhas bem cheias de fermento em pó
farinha de trigo quanto baste + ou – 300 grs.
1 gema para pincelar os biscoitos.

Modo de fazer:

Bater o Claybom com sal e a pimenta do reino. Juntar o fermento e o queijo misturando bem, batendo mais um pouco. Acrescentar a farinha de trigo e ir amassando com as pontas dos dedos, até ficar uma massa lisa, que não agarre na mão. Deixa descansar 1 hora. Tornar a amassar, abrir com rolo não muito fina, em mesa polvilhada de farinha. Cortar os palitos. Levar para assar em tabuleiro esfarinhado. Pincelar os palitos com gema. Assar em forno quente e guardar em vasilhame bem tampado depois de frio. Querendo os palitos salgadinhos, polvilhar sobre a gema sal fino.

25/04/1971.

BISCOITO AMANTEIGADO I

2 xícaras de farinha de trigo
1/2 xícara de açúcar
1 xícara de manteiga
1 colher (chá) de essência de baunilha

Colocar os ingredientes numa tigela e amassar bem até formar uma massa uniforme. Fazer rolinhos com a massa e cortar em rodela de 1 cm de espessura. Com o garfo, apertar as rodela e colocar para assar numa assadeira untada e enfarinhada em forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos.

BISCOITO AMANTEIGADO II

4 xícaras de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó
150 g de margarina
1 xícara de açúcar
1 ovo
1 colher (sopa) de raspa de laranja

Peneirar a farinha com o sal e o fermento e reservar. Bater a margarina até ficar cremosa e esbranquiçada. Juntar o açúcar e bater bem. Adicionar o ovo e as raspas de laranja. Juntar os ingredientes numa tigela e amassar bem até formar uma massa uniforme. Fazer os biscoitos e levar para assar em tabuleiro untado e enfarinhado ao forno moderado.

BISCOITO BELO HORIZONTE

4 ovos batidos, 1 pires de açúcar (chá) 1 colher (sopa) de amoníaco 3 colheres de manteiga, 1 colher (sobremesa) de pó Royal, farinha de trigo até o ponto de enrolar.

Fazer os biscoitos da grossura de 1 dedo e cortar os pedacinhos e passa-los no açúcar cristal, assar em forno não muito quente.

BISCOITO CASCUDO

1 copo e ½ de fubá
1 copo de polvilho doce
1 copo, menos 3 dedos, de óleo
ovos até o ponto. Sabe-se o ponto, untando as costas das mãos e encosta-la à massa e ela agarrar. Assar.

BISCOITO CASEIRO

3 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
1 colher de banha
1 colher de margarina
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1/2 colher (sopa) de fermento em pó
2 ovos

1 pitada de sal

Misturar todos os ingredientes, colocando leite aos poucos até que a massa fique em uma consistência boa para enrolar. Fazer os biscoitinhos enrolando como anéis. Colocar em tabuleiro untado. Levar ao forno regular.

BISCOITO CAXAMBÚ I

1 k de polvilho azedo.
250 gs de gordura
500 gs d'água e sal à vontade.

Depois de fervida a gordura com água e sal, sova bem e depois põe-se um pouco de leite e 4 ovos se não for suficiente ponha mais leite até passar num pano. Forno temperado.
Tamanho do furo O.

BISCOITO CAXAMBÚ II

1 kilo de polvilho azedo, 250 gs de gordura, 500 gs d'água e sal a vontade. Depois de fervida a gordura com água e sal sova-se.

BISCOITO DE ANGÚ (receita mineira) - (1834)

1 prato de gordura, 2 pratos de água põe-se a ferver, tempere de sal e açúcar a gosto. Depois vai-se misturando na água até formar um angu duro e cozido.
Leva-se para uma bacia onde se vai deitando ovos amassando até ficar na consistência de enrolar.
Antes dos ovos põe-se um pires de polvilho azedo.

BISCOITO DE BATATA-DOCE

1 xícara de margarina
1 xícara de açúcar
1 xícara de batata-doce cozida e espremida
3 xícaras de amido de milho
1 colher (sopa) de fermento em pó

Numa gamela juntar todos os ingredientes e amassar bem. Fazer os biscoitos e colocar num tabuleiro untado e polvilhado para assar em forno regular. Não deixar corar.

BISCOITO DE COALHADA

2 xícaras de açúcar
1 xícara de margarina
1 e 1/2 xícara de coalhada
3 ovos
250 g de banha
1 colher (chá) de sal amoníaco
2 kg de farinha de trigo

Misturar o açúcar, a manteiga e a banha. Acrescentar os ovos e mexer bem. Juntar o fermento, o sal amoníaco e a coalhada, misturando sempre. Por último, acrescentar a farinha de trigo, aos poucos, até a massa se soltar da vasilha. Enrolar os biscoitos, passar no açúcar cristal e levar para assar em forno pré-aquecido. Assar por aproximadamente 20 minutos.

BISCOITO DE COPO

4 canecas de polvilho
1 caneca de água
1 caneca de gordura derretida
1 colher (sopa) de açúcar
Um pouco de coalhada
4 ovos
Açúcar
Sal
Um punhado de farinha de trigo

Colocar o polvilho numa gamela, juntar um pouquinho de água com sal e sovar para desfazer os caroços. Ferver o Leite, a gordura e o açúcar juntos e escaldar o polvilho. Assim que esfriar um pouco, sovar até desmanchar os caroços e ajuntar o açúcar, a coalhada e sal. Sovar bem e depois amassar com ovos. Para amolecer a massa, colocar um pouco de água e continuar sovando até ficar no ponto de espremer no pano. Assar em forno brando:

Obs.: a caneca usada nessa receita mede meio litro, ou 500 ml.

BISCOITO DE COPO (06/9/1935)

3 medidas de polvilho
1/2 de gordura
1/2 de leite com água, sendo bem medidas
Um pouco de açúcar
Um pouco de coalhada
2 ovos
Sal

Pedra Branca é um povoado na cidade de Entre Rios, composto de três fazendas e uma capela, próximo à Fazenda Bela Vista, de propriedade dos meus bisavós Juca e Ernestina. Todas as famílias da região eram amigas e trocavam histórias e receitas.

Ferver o leite e a gordura juntos e esquentar o polvilho. Sovar e juntar o açúcar, a coalhada e sal. Sovar bem e depois amassar com ovos. Para amolecer a massa, colocar um pouco de água e continuar sovando até ficar no ponto de espremer no pano. Assar em forno brando.

Obs.: a medida usada era um caneca de esmaltado azul de aproximadamente 750 ml.

BISCOITO DE FAMÍLIA

1 prato de gordura

2 pratos de água

Põe-se a ferver, tempera-se de sal, depois, faz-se o angu com farinha de trigo, no ponto regular, depois de frio põe-se uma mão de polvilho, e pouquinho de açúcar, e amolece com ovos até a massa ficar no ponto de enrolar, a massa mais mole, o forno regular

BISCOITO DE FARINHA DE MILHO

1 prato de polvilho

1/2 prato de farinha de milho

1 prato de queijo-de-minas

5 ovos

1 prato de óleo

1 xícara de coalhada

Sal

Leite

Encharcar a farinha com leite. Ferver o óleo e esquentar esse angu. Bater os ovos e misturar ao angu. Juntar o polvilho e amassar, colocando a coalhada. Por fim, misturar o queijo. Enrolar com a mão untada, em forma de lua, e colocar em tabuleiro untado levemente. Assar em forno quente.

BISCOITO DE FARINHA DE TRIGO I

1 k de farinha de trigo, 5 ovos, 3 colheres de manteiga, 3 xícaras açúcar, 3 colheres de queijo ralado, 2 colheres de pó Royal.

BISCOITO DE FARINHA DE TRIGO II

1 k de farinha de trigo, 5 ovos, 3 colheres de manteiga, 3 xícaras de açúcar, 3 colheres (sopa) queijo ralado, 1 colherinha de sal, 2 colheres (sopa) de pó Royal.

Sovar bem e fazer biscoitos e assados em forno quente. Enrolar argolas.

BISCOITO DE FUBÁ

1 kg de fubá mimoso

1 kg de farinha de trigo

3 e 1/2 xícaras de açúcar cristal

1 e 1/2 xícara de margarina derretida

1 xícara de gordura ou banha derretida

3 colheres (sopa) de fermento em pó

4 ovos

1 pitada de sal

1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio

Erva-doce

Leite

Peneirar numa gamela o fubá e a farinha de trigo. Acrescentar o açúcar, a margarina, a gordura de porco, o fermento e os ovos. Misturar tudo e acrescentar o sal e o bicarbonato, dissolvido em um pouco de leite. Colocar a erva doce. Amassar tudo, adicionando leite até dar o ponto de enrolar. Enrolar os biscoitos e colocar num tabuleiro untado. Levar para assar em forno bem quente por aproximadamente 20 minutos.

BISCOITO DE FUBÁ MIMOSO

1 prato de fubá mimoso, 2 pires de assucar. Escalda-se com 1 litro de leite, 1 colher de sal uma concha de gordura solidificada. Depois de frio amassa-se com 17 ovos.

BISCOITO DE FUBÁ MIMOSO “DE CANJICA”

1 prato de fubá mimoso de canjica, 2 pires de açúcar, escalda-se com 1 litro de leite, 1 colher de sal, 1 concha de gordura levemente derretida. Depois de frio, amassa-se com ovos. Enrola-se e assa em forno quente.

BISCOITO DE GOMA - 1934

Ingredientes

1 kg de polvilho azedo

3 ovos

2 xícaras (chá) de leite

1 xícara (chá) de óleo
1 colher (sopa) de sal
¼ de queijo Minas meia-cura (aproximadamente)
1 colher (sopa) manteiga

Preparo

Em uma panela, coloque para ferver o leite, o óleo, a manteiga e o sal. Escalde o polvilho. Vá mexendo sempre até esfriar, esfarelando bem. Coloque os ovos. Mexa, incorporando-os bem. Rale o queijo em ralo grosso e adicione-o à massa. Sove novamente a massa, até obter a consistência homogênea e lisa. Besunte as mãos com óleo. Pegue porções de massa e, partindo de uma bolinha, faça rolinhos. Dê formato de meia-lua aos biscoitos. Coloque-os em uma assadeira sem untar e leve ao forno pré-aquecido.

Dicas

Se houver necessidade, pode-se acrescentar mais leite à massa .
Caso queira esfriar um pouco a massa, pingue gatos de leite em temperatura ambiente.

BISCOITO DE MAISENA

Ingredientes:

2 pacotes de 800g de Maisena
250 g de Claybom
500 g de farinha de trigo + ou – 8 ovos (6)
1côco ou 2 vidros de leite de côco
Sal.
Óleo para untar a forma.
1 quilo de açúcar (- de 1 quilo)
250 gr de leite.

Modo de fazer:

Separar 3 claras. O resto misturar com a massa até o ponto de enrolar. Enrolar os biscoitos, pincelar com clara e passar no açúcar.

BISCOITO DE MAIZENA

1 pacote de maizena – pequeno
1 ovo – 1 colher de manteiga
5 colheres de açúcar
1 colherinha pó royal

Amassa-se tudo. Assa-se em forno regular.
Dore com gema na hora de ir ao forno.

BISCOITO DE PILÃO - 1934

Ingredientes

½ kg de goma (polvilho azedo)

200g de rapadura ralada fina

½ colher (café) de sal

½ colher (café) de bicarbonato de sódio

1 colher (sobremesa) de caldo de limão (para dissolver o bicarbonato)

50g de banha amolecida

Ovos até o ponto de enrolar (3 a 4)

½ limão (raspas)

Preparo

Soque a rapadura num pilão deixando-a moída por completo. Em uma bacia, coloque o polvilho. Adicione a rapadura. Junte a banha amolecida e o sal. E, em seguida, a raspa de limão. Mexa, incorporando os ingredientes. À parte, dissolva o bicarbonato no limão. Despeje por cima da massa. Misture mais um pouco esfarelando bem a massa. Faça uma cavidade e coloque os ovos aos poucos, um a um. A cada adição, mexa bem. Você vai precisar de 3 a 4 ovos. Sove muito bem, rasgando a massa. Com pequenos punhados de massa, faça rolinhos e sobreponha as pontas. Coloque-os sobre uma fôrma untada e leve para assar em forno pré-aquecido.

BISCOITO DE PIRES (01/04/1939)

1 pires de farinha de trigo

1 pires de polvilho

1 pires de queijo ralado (bem curado)

1 pires raso de gordura

1 pires de açúcar

2 ou 3 ovos

1 colher (café) de bicarbonato de sódio

Misturar tudo. Amassar bem. Fazer os biscoitos e colocar em tabuleiro untado. Assar em forno quente.

BISCOITO DE POLVILHO (frito) - 1939

1 prato de polvilho azedo, esquentar com uma xícara (café) de óleo e água, sal, 2 ovos, 1 pires de queijo ralado. Fritar em gordura morna (começo) com panela tampada.

BISCOITO DE POLVILHO AZEDO (frito) - 1939

Para ½ k de polvilho, meio copo de água fervendo, sal, 1 colher (rasa) de açúcar, 1 colher de fubá, para escalda-lo. Ovos até o ponto de enrolar. Todas as vezes que puser uma camada nova, esfriar o óleo com óleo frio ou tira-lo do fogo, um pouco. Sovar bem.

Nota: escaldar com água fervendo e sal. Depois de sovar bem, acrescentar os outros ingredientes.

BISCOITO DE POLVILHO I

1 kg de polvilho azedo

4 ovos

1 copo de água

2 colheres (café) de sal

1/2 copo de óleo

2 colheres (café) de suco de limão ou vinagre

Colocar o polvilho numa gamela. Escaldar com a água e o sal. Misturar bem, acrescentando o óleo, os ovos um a um e o suco de limão. Fazer os biscoitos direto no tabuleiro, espremendo a massa num pano de mais ou menos 40x40 cm com um orifício de 1 cm de diâmetro. Não precisa untar. Assar até ficar bem seco. Se a massa ficar dura, acrescentar um pouco de água fria.

BISCOITO DE POLVILHO II

1 kg de polvilho azedo

1 copo e meio de leite

250 g de gordura ou óleo

4 ovos

1 colher (sopa) de sal

250 ml de leite para escaldar

Colocar o leite, o óleo e o sal para ferver. Numa vasilha, colocar o polvilho. Juntar ao polvilho os ingredientes fervidos. Sovar bastante. Colocar um copo de leite para amolecer a massa. Juntar os ovos.

Colocar a massa em um pano furado e ir apertando para fazer os biscoitos, em um tabuleiro untado. Colocar no forno brando, preaquecido, por aproximadamente 20 minutos.

BISCOITO DE POLVILHO III

1 prato fundo de polvilho azedo, 1 prato fundo, pelo vinco água e gordura e sal – ferver. Escaldar e deixar esfriar. Acrescentar os ovos – uns 8 ou mais ou menos e bater bem. Espremer no saco plástico.

BISCOITO DE POLVILHO IV

Ingredientes

2 litros de polvilho azedo
1 litro de farinha de milho
2 ovos
1 pitada de sal

Como fazer: Numa bacia grande, coloque o polvilho azedo e a farinha de milho. Sove bem e coloque os ovos e o sal. Com água fria, vá acertando a massa, até ficar em ponto duro. Faça rolete da grossura de um dedo e coloque em forma untada, bem espaçadas. Leve ao forno bem quente. Obs: Este tipo de biscoito tem que ser feito em forno bem quente, de preferência em fornalha feita de cupim.

BISCOITO DE PORVILHO – (1895)

3 tigellas de porvilho azedo, ½ de farinha de trigo. 1 de nata, e 5 ovos; primeiro escalda-se o porvilho com um copo de leite fervendo esfrega-se bem e depois mistura-se a farinha os ovos e a nata Qto tempera e herva doce mollece bem com leite a ponto de espremer-se,

BISCOITO DE QUEIJO I

1 prato de polvilho doce, bem cheio
1 prato de queijo-de-minas ralado
1 prato de nata
4 ou 5 ovos
1/2 colher (sopa) de sal

Numa gamela colocar o polvilho, o queijo, a nata e os ovos, um a um, quatro ou cinco, dependendo da consistência da massa. Amassar bem até ficar com uma consistência homogênea. Enrolar os biscoitos e colocar em tabuleiro não-untado e levar ao forno quente por aproximadamente de 30 minutos.

BISCOITO DE QUEIJO II

1 prato de polvilho doce

1 prato de queijo meia-cura ralado
1 prato de óleo pelo vinco
5 ovos
1 copo de leite cru (ou até dar o ponto de enrolar)
1 colher (sopa) de sal

Juntar o polvilho, o óleo e os ovos. Sovar bem. Colocar o leite com sal e misturar bem. Juntar o queijo e sovar até o ponto de enrolar. Assar em forno quente.

BISCOITO DE RAPADURA - 1939

1 rapadura
3 colheres (sopa) de manteiga
1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
1 copo de leite
2 copos de água
3 ovos
2 e 1/2 kg de farinha de trigo

Colocar numa panela a rapadura picada com um pouco de água e deixar até derreter. Numa gamela, colocar o bicarbonato de sódio, o fermento, a manteiga, depois a rapadura derretida. Mexer levemente. Juntar o leite. Misturar e deixar esfriar.

Bater as claras, juntar as gemas e acrescentar à mistura. Adicionar a farinha, amassando bem até o ponto de enrolar. Levar ao forno, imediatamente, por aproximadamente 20 minutos em tabuleiro untado.

BISCOITO DE VENTO

Ingredientes

3 copos de polvilho azedo
1 colher (sopa) rasa de sal
½ copo de leite azedo
água quente.

Como fazer: Misture o polvilho e o sal e coloque a água quente. Vá mexendo com a colher, até poder amassar com as mãos. Sove bem a massa e coloque o leite, deixando a massa e coloque o leite, deixando a massa em ponto de fazer roletes da grossura de um dedo. Coloque em bandeja bem espaçada e leve ao forno bem quente. Obs: O ideal também é usar a fornalha.

BISCOITO FRITO

1 kg de farinha de trigo

1 xícara de maisena
3 ovos
1/2 colher (sopa) de manteiga
1 copo de leite
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitada de sal
1 e 1/2 copo de açúcar

Misturar a farinha com a maisena e fazer uma cova no meio. Colocar os ovos e mexer. Acrescentar o restante dos ingredientes. Amassar bem e deixar a massa descansar durante cinco minutos. Enrolar e fritar em óleo quente.

Obs.: para não encharcar as frituras, colocar algumas gotas de vinagre na massa.

BISCOITO FRITO DE POLVILHO

Ingredientes

½ kg de polvilho azedo
½ xícara (chá) de água fria
½ xícara (chá) de óleo de milho
3 ovos (se forem ovos caipiras, acrescente mais 1 ou 2 ovos)
100 g de queijo minas meia-cura ralado
1 colher (sopa) de fubá
1 colher (sopa) de sal
Óleo para fritar

Coloque o polvilho em uma bacia e acrescente a água fria. Misture e sove a massa, esfregando o polvilho entre as mãos até que fique soltinho. Aqueça o óleo. Escalde o polvilho, jogando o óleo quente sobre ele, sem parar de sovar. Deixe esfriar. Acrescente os ovos, um a um, o queijo ralado e o fubá, misturando a massa até o ponto de enrolar. Corrija o sal, se necessário. Leve o óleo de fritar ao fogo brando. Enrole os biscoitos em bastão ou rosca, de acordo com seu gosto, e frite. Deixe secar em papel-toalha antes de servir.

Deixe a massa descansar de um dia para o outro, passe fubá nas mãos para enrolar os biscoitos.

BISCOITO PAPUDO

3 copos de fubá de canjica
1 e 1/2 copo de gordura
1 e 1/2 copo de água
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitada de sal
8 ovos

Escaldar o fubá com água, sal e a gordura fervendo. Esperar esfriar e juntar o fermento e os ovos, um a um. Misturar e sovar bastante. Fazer os biscoitos e colocar para assar em forno quente. Depois de assado passar em calda no ponto de fio* e depois em açúcar com canela.

* Ponto de fio: molha-se o dedo indicador na calda e se junta ao polegar. Se, ao abrir, formar fio, sem quebrar, o ponto é o "de fio".

BISCOITO PARA O LANCHE

1 lata de leite condensado

4 ovos inteiros – 1 colher pó Royal – sal – 1 colher manteiga.

Bater ligeiramente os ovos, acrescentar o leite condensado, o pó Royal, o sal e a manteiga e ir adicionando a farinha de trigo até o ponto de enrolar.

Fritar em gordura não muito quente para os biscoitos secarem. Pode guardar a massa na geladeira, restante porque é muita. Passa-los em açúcar com canela.

BISCOITO POLVORA

3 – chicharas de polvilho

2 – água

3 – ovos

2 – colheres assucar

2 – colheres gordura (talhada)

Maneira de fazer:

Seva o polvilho com sal. Escalda com água fervendo. Em seguida com gordura seva bem, adiciona o assucar e os ovos.

BISCOITO QUEBRA-QUEBRA I

1 kg de polvilho doce

400 g de açúcar

500 g de margarina

1 colher (sopa) de fermento em pó

1/4 de queijo curado ralado

6 ovos

Sal

Peneirar o polvilho. Juntar o açúcar e os ovos, um a um. Sovar aos poucos. Juntar a margarina, o sal e o fermento. Se quiser, juntar 1/4 de queijo ralado. Continuar sovando. Untar a mão, fazer os biscoitos no formato que preferir. Colocar em tabuleiro e assar em forno quente.

BISCOITO QUEBRA-QUEBRA II

3 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
1 colher (sopa) de banha
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
1/2 colher (sopa) de fermento em pó
2 ovos
1 pitada de sal

Misturar todos os ingredientes, colocando leite aos poucos até que a massa fique com uma consistência boa para enrolar os biscoitos. Enrolar cada biscoito como uma trancinha ou rosquinha. Colocar em tabuleiro untado. Levar ao forno pré-aquecido.

BISCOITOS (dezembro 1930)

2 pratos de polvilho
2 pratos de gordura
2 pratos de água
2 colheres (sopa) de açúcar
1 litro de leite

Misturar todos os ingredientes, deixando a massa um pouco mole. Colocar no pano* e espremer diretamente no tabuleiro untado. Levar para assar em forno previamente aquecido.

* Pano de mais ou menos 40x40 cm com um orifício de 1 cm de diâmetro, por onde se espreme a massa, fazendo os biscoitos direto no tabuleiro.

BISCOITOS CASADINHOS

3 ovos
3 xícaras de farinha de trigo 2 xícaras de açúcar
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de fermento em pó

Doce de leite, goiabada, etc.

Bater o açúcar com a manteiga e as gemas. Misturar a farinha com o fermento e, por último, juntar as claras batidas. Abrir a massa com o rolo. Cortar com a boca de um cálice pequeno. Levar ao forno para assar em tabuleiro untado. Depois de assado, juntar dois biscoitos recheando com um doce de leite ou qualquer outro a gosto, como goiabada, marmelada, etc. Passar açúcar com canela.

BISCOITOS CHAMADO 5 PIRES - (1895)

1 pires bem cheio de farinha de trigo.
1 dito cheio de polvilho.
1 d'' de assucar.
1 d'' de queijo ralado.
1 d'' de gordura ou manteiga derretida.
1 ovo

Mistura-se e amassa-se bem forma-se uma rosquinhas, leva-se para a forma que deve ser temperado.

BISCOITOS DA SINHÁ (de 1894)

2 pratos de polvilho
450 g de farinha de trigo
14 ovos
450 g de manteiga
225 g de gordura
Leite
Sal
Cheiros: erva doce, cravo.

Sovar muito bem o polvilho com leite, acrescentando o sal necessário. Depois de bem sovado, adicionar a farinha de trigo, os ovos, a manteiga, a erva doce e o cravo. Fazer os biscoitos e levar em latas ao forno esperto (forno quente).

BISCOITOS DA VOVÓ

2 pratos de polvilho
1 prato de farinha de trigo
1 prato de açúcar
1 prato de gordura derretida (pelo vinco)
1 colher rasa de bicarbonato de sódio
Ovos
Sal
Cheiros (erva-doce, canela, etc.)

Amassar os ingredientes com ovos e um pouco de leite. Enrolar os biscoitinhos, colocar em tabuleiros untados e levar para assar em forno quente.

BISCOITOS DE ANGU

2 pratos de polvilho
1/2 prato de angu
1 prato mal cheio de gordura derretida
4 ovos
Coalhada (um pouco)
Sal

Sovar o polvilho para desfazer os caroços com um pouco de coalhada e sal. Escaldar com um pouco de água e a gordura. Colocar os ovos e o angu e amassar. Amolecer com leite até ficar no ponto de enrolar. Deve ser enrolado na mão, untada com gordura. Fazer os biscoitos, assar em forno quente.

BISCOITOS DE ARARUTA I - 26/02/55

Ingredientes:

½ k de araruta (peneirada)
1 xícara das de chá de farinha de trigo
1 xícara das de chá de manteiga
3 ovos
1 colher das de sopa de pó Royal
1 xícara e meia das de chá de açúcar

Modo de fazer:

Mistura-se tudo, somente adicionando-se a araruta aos poucos, até dar consistência para enrolar. Leva-se ao forno quente para secar.

BISCOITOS DE ARARUTA II

1 prato de polvilho de araruta bem cheio
1 pires de farinha de trigo
1 xícara de gordura
2 colheres (sopa) de manteiga
Açúcar o quanto adoce (mais ou menos 1/2 xícara)

Juntar os ingredientes numa gamela e amassar bem. Fazer os biscoitos, colocar em tabuleiros forrados com folhas de bananeira e levar para assar em forno brando.

BISCOITOS DE CLARA

6 claras bem batidas como para suspiro*
3 xícaras de açúcar
5 xícaras bem cheias de araruta
1 colher (sopa) de sal amoníaco
Um pouco de suco de limão

Depois de bater as claras, juntar os ingredientes, mexendo tudo de uma só vez. Fazer os charutinhos e levar ao forno. Se achatarem no forno é porque a massa está mole. Endureça-a com mais um pouco de araruta.

*Claras batidas como para suspiro: claras, bem separadas das gemas, são batidas com força até aumentarem de volume e ficarem firmes.

BISCOITOS DE COCO (datada de 1922)

1 prato de coco ralado
1 prato de polvilho doce ou araruta
1 prato de açúcar
2 colheres (sopa) de manteiga
1 ovo
1 pitada de sal

Misturar tudo, amassando com os ovos até a consistência de abrir a massa. Sovar cada porçãozinha e abrir aos poucos. Cortar os biscoitinhos com forminhas próprias e diversas. Colocar em tabuleiros untados. Se quiser, dourar com gemas. Levar para assar em forno temperado.

Obs.: Essa receita tem consistência firme e deve ser feita por porções.

BISCOITOS DE FUBA FINO – (1895)

1 prato de fubá meio de porvilho penerado
1 prato de água 1 prato de gurdura raso põem se água e gurdura para ferver e escarola-se doce au gosto e pode-se torrar-se.

BISCOITOS DE FUBÁ MIMOSO – (1895)

1 prato de fubá 1 dito de leite 1 de gordura forra-se o leite com gordura e escalda-se o fubá e sae-se pondo ovos até o ponto de enrolar e torra-se.

BISCOITOS DE LEITE DE CÔCO I

1 vidro de leite de côco, 1 pacote de maisena 400 grs. pires de açúcar refinado, 1 colher de sopa de manteiga e 2 gemas. Mistura-se todos os ingredientes, enrola-se, corta-se e leva-se ao forno brando.

BISCOITOS DE LEITE DE CÔCO II

2 colheres (sopa) de manteiga
3 gemas
1 xícara de açúcar
400 g de maisena
1 vidro de leite de coco (200 ml)

Bater as gemas com a manteiga e o açúcar. Misturar a maisena e, aos poucos, o leite de coco, até o ponto de enrolar. Formar argolinhas ou outra forma de biscoito. Levar para assar em tabuleiro untado e forno regular.

BISCOITOS DELICIOSOS

100g de açúcar, 5 ovos, 2 colheres de manteiga, 1 xícara de leite, 1 colher (sopa) sal amoníaco (próprio para biscoito), farinha de trigo até dar o ponto de enrolar, 1 colher de sal. Enrola-se em forma de argola.

Nota: depois de assados e frios passa-lhes um glacê de açúcar.

BISCOITOS DE NATA I

1 xícara de nata (ou creme de leite sem soro)
1 xícara de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
4 xícaras de polvilho doce.
1 ovo
1 pitada de sal

Misturar tudo muito bem, fazer bolinhas, achatando-as com um garfo. Assar em tabuleiro untado, em forno médio.

BISCOITOS DE NATA II

2 pratos de polvilho doce peneirado
1 prato de farinha de trigo
1 prato de açúcar refinado
1 prato de nata
1 prato de gordura mole (pelo vinco)
1 colher (sopa) de manteiga

6 ovos
Sal

Misturar tudo muito bem, fazer bolinhas, achatando-as com um garfo. Assar em tabuleiro untado, em forno médio. Depois de assado, passar no açúcar refinado.

BISCOITOS DE NATA III

Ingredientes:

1 prato de polvilho
½ prato de fubá mimoso
½ prato de banha
1 copo de nata de leite cru
5 ovos
sal a gosto

Como fazer: Bata os ovos, adicione o fubá e a nata e bata mais um pouco, até se misturar. Coloque o resto dos ingredientes e faça uma massa em ponto firme. Faça o biscoito no formato desejado e asse em forno quente.

BISCOITOS DE OVOS - 1965

1 prato de polvilho doce
1 prato de água
1 prato de gordura
1 colher de sopa de sal.
Ovos até no ponto de passar no pano, bem mole. 2 colheres de chá de amoníaco.

BISCOITOS DO VOVÔ

2 pratos de polvilho
1 prato de fubá mimoso
1 prato de açúcar
1 prato de gordura derretida (pelo vinco)
6 ovos
Sal

Misturar tudo e amassar, sovando bem. Enrolar os biscoitinhos. Colocar em tabuleiros untados e assar em forno quente.

BISCOITOS FOFOS

2 pratos de polvilhos
1/2 de fubá

4 colheres (sopa) de gordura
5 ovos
Coalhada e nata
Leite
Sal
Cheiros

Amassar tudo com leite, sal e cheiros até obter a consistência adequada. Fazer os biscoitos e levar para assar em forno quente.

BISCOITOS FRITOS SANTA AMÉLIA

1 pires de polvilho azedo
2 colheres (sopa) de açúcar
2 ovos
1 pitada de sal
Cheiros; canela, erva-doce.

Amassar o polvilho até desfazer os caroços. Misturar os demais ingredientes. Sovar na mão e fazer os biscoitos. Fritar aos poucos em gordura não muito quente.

BISCOITOS RAINHA

1 prato de massa de queijo*
1 prato de fubá mimoso
Açúcar
Leite
Ovos à vontade.

Amassar com leite, não devendo ficar a massa muito dura. Enrolar os biscoitos e levar para assar.

*Massa de queijo é o leite coalhado, especialmente para a feitura do queijo, estágio anterior à prensagem, na forma.

BISCOITOS TENTAÇÃO

Meio quilo de farinha de trigo, 250g de manteiga. Misturar os ingredientes e amassar com cerveja. A massa não é mole, mais consistente. Fazer rolinhos e cortar como nhoc e passar no açúcar cristal, ou abrir com o rolo e cortar quadradinhos recheando com açúcar e enrolar como canudinhos. Assar sem deixar corar. Passar açúcar cristal.

CHARUTO-FRITO

500 gramas polvilho.

3 ovos (2 gema 1 clara) assucar a gosto

Amassa-se tudo e enrola e frita.

MENTIRA DE QUEIJO - (1834)

8 colheres de polvilho

2 ovos

1 pouco de água

sal

Faça um mingau grosso, corte fatias de queijo molhe bem no mingau e frite em óleo quente.

QUEBRA-QUEBRA I

2 copos polvilho araruta

1 copo farinha de trigo

1 copo de açúcar refinado

2 cofres de polvilho

2 colheres (rasas) de manteiga

Modo de fazer: Sovar bem e enrolar os biscoitos em argola ou outro feitio.

QUEBRA-QUEBRA II

Ingredientes

½ kg de açúcar refinado

600g de amido de milho

Polvilho azedo (o necessário)

6 ovos (claras em neve)

3 colheres (sopa) rasas de banha

3 colheres (sopa) rasas de manteiga

1 pitada de sal

1 colher (café) de bicarbonato de sódio

½ limão (caldo - para dissolver o bicarbonato)

1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

Raspa de 1 limão

Preparo: Em uma tigela, coloque as gemas e o açúcar. Acrescente a banha e a manteiga. À parte, dilua o bicarbonato no caldo de limão. Adicione aos ingredientes, junto com o sal. Junte as raspas do limão e bata até clarear o creme. Acrescente as claras, previamente batidas em neve. Adicione o amido de milho. Sove bem. Coloque aos poucos, até o ponto de moldar os biscoitos. É importante sová-la, rasgando. Divida a massa em porções. Faça rolinhos dessas

porções. Marque decorando a parte de cima com um garfo. Corte-os, deixando cada biscoito com cerca de 5cm. Asse em uma fôrma untada.

Dicas

Use criatividade. Corte o biscoito em formatos variados .

À medida que for abrindo a massa e e/e for secando, sove novamente, rasgando-a.

SEQUILHOS DE FUBÁ

1 ovo inteiro

200 g de fubá

100 g de açúcar

100 g de manteiga ou margarina

Araruta

Misturar os ingredientes, juntando a araruta até ficar numa boa consistência. Fazer bolinhas pequenas com as mãos e amassar suavemente com o garfo. Colocar as bolinhas em tabuleiro untado e levar ao forno médio para assar.

SEQUILHO DE MAISENA

1 pc. Grande de maisena

1 pc. Grande de farinha de trigo

1 pc. Grande de queijo ralado

1 pc. Grande de menos 2 dedos, de açúcar

1 xícara de Craybom ou manteiga

1 colher de pó Royal

1 colherinha de sal

Nota: pode (substituir o pc. grande pelo pequeno se quiser fazer menos quantidade)

SONHO DE MILHO VERDE

Ingredientes:

12 espigas de milho verde

1 copo de água

sal, erva-doce e ovos para acertar a massa

Como fazer: Rale as espigas de milho, passe em peneira, adicione um copo de água e leve ao fogo. Cozinhe, até ficar um angu duro. Depois de frio, coloque ovos e amasse até o ponto de pingar. Acerte o sal, adicione a erva-doce e frite em gordura quente.

SONHOS DE PRESUNTO

3 ovos – 3 xicaras de farinha de trigo – 1 colher de fermento Royal – sal a gosto – leite que baste para fazer uma massa mole. Um xxx de presunto picado e um pouco de parmesão ralado.

Modo de fazer: Bata as claras em neve, junte as gemas, a farinha de trigo, o leite, aos poucos, mexendo sempre até formar uma massa mole que possa fritar as colheradas. Quando a massa ficar no ponto xxx com o sal, junte o parmesão, o presunto e o fermento misturando bem. Frite às colheradas, em gordura quente, a xxx caçarola para qe os sonhos dorem por igual; sirva-os sobre folhas de alface.

BOLACHAS

BOLACHA DE MILHO

Ingredientes:

250 g de fubá

100 g de manteiga

150 g de açúcar

2 colheres (sopa) de trigo

½ litro de leite, para acertar a massa.

Como fazer: Misturar todos os ingredientes e amassar bem, em ponto de abrir com o rolo. Deixe a massa com ½ cm de grossura e faça bolachas conforme o gosto. (Receita da D. Nenê Ananias)

BOLACHAS DE NATA I

1 kg de farinha de trigo

6 colheres (sopa) de açúcar refinado

2 ovos

1 copo de nata

2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

1 colher (sopa) de fermento em pó

Misturar os ingredientes. Amassar bem e enrolar. Se a massa ficar mole, colocar mais um pouco de farinha. Fazer as bolachas. Assar por aproximadamente 20 minutos em tabuleiro untado.

BOLACHAS DE NATA II

1 lata de creme de leite gelado e sem o soro

1 ovo inteiro

1 xícara de açúcar

1 colher (sopa) de margarina

1 colher de café rasa de fermento

Maisena o quanto baste para a massa soltar das mãos e ficar no ponto de enrolar.

Misture o açúcar, o creme de leite, o ovo, o fermento, e a margarina; Vá juntando maisena mais ou menos 400 ou 500 gramas até dar ponto de enrolar. Faça bolinhos e arrume em

tabuleiro untado. Amassa-se cada bolinho com um garfo, o que serve para enfeitar e para que os biscoitos fiquem mais depressa assados.

Forno quente uns 10 a 12 minutos. Ficam clarinhos e se você não tiver prática levante um biscoito com a ponta de uma faca para ver se ele está dourado por baixo, que é quando está assado.

BOLACHAS DE MAISENA

Ingredientes:

1 xícara (chá) de açúcar refinado
2 colheres (sopa) bem cheias de claybom
2 colheres (sopa) de leite de côco
400 gramas maisena

Modo de fazer:

Bater o Claybom e o leite de côco, as gemas e o açúcar amassando e juntando a maisena, até ficar a massa leve e não pegar na mão. Enrolam-se os biscoitinhos ou abra-se a massa com rolo e cortá-la levando para assar em tabuleiro untado de gordura vegetal saúde em forno brando.

25/04/1971.

BOLACHA MARINA

1 xícara de açúcar refinado
2 colheres (sopa) de manteiga
4 ovos
1 copo de leite
1 colher (chá) de amoníaco
Farinha de trigo até o ponto de enrolar (menos de 1/2 kg)
Canela e essência de baunilha

Bater o açúcar e a manteiga. Bater os ovos batidos, acrescentar, e continuar batendo. Misturar o amoníaco ao leite e adicionar à mistura acima. Juntar a farinha de trigo até dar o ponto de enrolar. Fazer as bolachas pequenas, torcidas, e levar para assar em tabuleiro untado e enfarinhado, em forno quente.

BOLACHAS MINEIRAS

400 g de maisena
100 g de farinha de trigo
250 g de manteiga
300 g de açúcar
2 ovos
2 gemas
1 colher (chá) de fermento em pó
1 pitada de sal

Misturar todos os ingredientes amassando bem. Abrir a massa com um rolo, cortar em pequenos círculos. Assar em tabuleiro untado e enfarinhado, em forno quente.

BOLACHAS RÁPIDAS

Ingredientes:

½ kg de farinha de trigo
150 g margarina
250 g de açúcar
1 coco ralado
4 gemas
sal
2 colheres (chá) de fermento

Modo de preparar:

Bata a margarina com o açúcar, junte as gemas, aos poucos, a farinha de trigo, o coco, o sal e por último, o fermento. Faça bolinhas e passe pelo açúcar. Feito isto, não é preciso untar a forma. Coloque as bolachas uma longe das outras, pois elas crescem muito.

23-07-79

BOLACHINHA

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo (o suficiente para enrolar)
500g de açúcar cristal ou refinado
2 colheres (sopa) cheias de manteiga
8 ovos
Erva-doce a gosto
Canela a gosto
1 pitada de sal
2 colheres (sobremesa) de fermento em pó
¼ xícara (chá) de queijo ralado fino
1 xícara (café) de leite (aproximadamente)

Preparo: Em uma tigela, coloque a manteiga e o açúcar. Misture muito bem formando uma farofa. Junte as gemas. Misture muito bem formando um creme. Coloque a erva-doce nas mãos. Esfregue bem e adicione ao creme. Coloque a canela. Misture e junte o queijo. Coloque o fermento e o sal e, por último, as claras em neve. Incorpore as claras à massa, mexendo levemente. Vá pingando o leite aos poucos. Adicione a farinha de trigo e mexa até obter uma massa homogênea. Deixe a massa descansar por 10 minutos. Faça bolinhas com punhados de massa e mãos besuntadas de óleo. Dê uma leve achatada. Coloque-as sobre uma fôrma untada. Pincele gema e leve para assar em forno médio pré-aquecido.

Dicas

O ponto é meio mole .

Ao usar o açúcar cristal, bata muito bem (mais que o açúcar refinado).

BOLACHINHAS - (1895)

2 litros porvilho, 2 litros farinha trigo, libra e meia assucar, 10 ovos, meia libra de banha, ou manteiga. Amassa-se bem o porvilho com o assucar os ovos e banha, depois vai-se pondo a farinha e amassando quando estiver bem combinada põe-se 1 colher bicarbonato de soda e torna-se amassar bem, corta-se ou rola-se, põe-se em latas untadas de gordura unta-se por cima ovos batidos vão ao forno quente, depois torna-se ao forno brando, sal qto tempere.

BOLACHINHAS BICOLOR

Ingredientes:

3 colheres (sopa) bem cheias de claybom

½ xícara (chá) de açúcar refinado

1 colherinha de vanelina

1 gema, passada na peneira

4 colheres (sopa) de leite

1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de maisena

1 colher de sobremesa bem rasa fermento em pó

3 colheres (sopa) de chocolate, Nescal ou Toddy

Modo de fazer:

Bater a manteiga com a gema, o sal, a vanelina e o leite. Juntar a farinha, o fermento e a maisena fazendo uma massa lisa e fofa. Se precisar, pode juntar um pouco mais de farinha. Amassar bem. Dividir a massa em duas porções e uma delas juntar o chocolate e amassar novamente. Abre-se a massa sobre um guardanapo bem esticado, dando o formato retangular. Reservar. Noutro guardanapo bem aberto, abre-se a massa marrom e com o auxílio do rolo colocá-la sobre a massa amarela que já está aberta. Acertar com a faca as beiras da massa para ficar certa uma cor sobre a outra. Com o auxílio do guardanapo enrolar a massa como um rocambole. Não enrolar muito grosso para não ficar feio, faça dois outros rolinhos. Deixa envolvido no guardanapo e leve para a geladeira pelo espaço de duas horas. Estando bem

firme, retire o pano e corte com faca afiada em rodelinhas, leve-se para assar em taboleiro ligeiramente untado e esfarinhado. Assar em forno moderado.

BOLACHINHA DE NATA

1 copo de nata
3 ovos
7 colheres (sopa) de açúcar refinado
Sal
1 colher (sopa) de amoníaco
Farinha de trigo

Misturar bem os ingredientes adicionando farinha de trigo até o ponto de enrolar. Amassar bem e enrolar em tiras, formando rolinhos. Picar em toquinhos pequenos, passar no açúcar refinado e levar para assar em forno moderado.

BOLACHINHAS DE MAISENA

Ingredientes: 3 xícaras de maisena; 1 xícara de açúcar; 1 ovo; manteiga ou nata de leite o quanto baste.

Execução: Bata a maisena com açúcar e o ovo; junte a manteiga ou a nata de leite e continue a misturar até amaciar bem. Deixe a massa descansar cinco minutos. Forme as bolachinhas redondas, pequeninas, e achate-as com um fundo de um copo. Arrume-as em taboleiro forrado com papel impermeável untado com manteiga. Se quiser, espete um amendoim no centro antes de assar.

25/9/64

BOLAXINHA DE QUALHADA – (1895)

1 garrafa de leite, põe-se para qualhar e depois escore o sôuro põe-se um quarto de queijo ralado, uma colher de bicabornato, um kilo de farinha de trigo, meia libra de assucar e sal.

BREVIDADE I

1/2 kg de açúcar refinado
1/2 kg de araruta ou polvilho doce
6 ovos

Algumas lembranças de cheiros e sabores nos encham de saudades. Essa receita mexe com meus sentidos: me vejo criança, com boca cheia d'água, e minha avó tirando essas brevidades do forno: - Cuidado, espera esfriar. Está muito quente. - ela dizia.

Bater primeiro as claras, depois juntar as gemas, bater mais. Juntar o açúcar e, por último, a araruta. Continuar batendo até formar bolhas. Colocar em forminhas untadas e levar ao forno médio.

BREVIDADE II

Ingredientes:

12 ovos

12 colheres (sopa) de açúcar

12 colheres (sopa) de polvilho azedo

Como fazer: Bata as claras de ovos, junte as gemas e bata mais um pouco. Junte o açúcar e bata mais um pouco. Junte o açúcar e bata até estourar bolhas. Junte o polvilho, misture bem e coloque em forminhas untadas. Asse em forno médio.

BRIVIDADES – (1895)

1 prato de araruta

1 prato de assucar e 7 ovos sendo 2 sem clara;

bate-se bem e assa-se em forminhas.

BOLINHOS

BOLINHO CAIPIRA

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de milho
1 xícara (chá) de farinha de mandioca
½ kg de carne de músculo de boi
Sal com alho
Cheiro verde
3 limões
Pimenta do reino
1 colher (sopa) de sal.

Como fazer: Corte a carne em pedacinhos, refogue com os temperos e deixe cozinhar. Quando amolecer, separe o caldo e desfie a carne, misturando o cheiro verde bem picadinho e o caldo de limão. Numa bacia, misture bem a farinha de milho e a farinha de mandioca e coloque o caldo de carne aos poucos, mexendo até formar uma massa firme. Com a mão, enrole os bolinhos e coloque um pouco da carne como recheio. Frite em gordura bem quente.

BOLINHO CABOCLO

Ingredientes:

1 pires de farinha de milho
1 pires de polvilho azedo
3 ovos
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de erva doce
sal e leite quente.

Como fazer: Escalde a farinha de milho com o leite quente e adicione os outros ingredientes. Bata bem e pingue os bolinhos com colher em gordura quente.

BOLINHO DE AIPIM

INGREDIENTES

½ quilo de aipim
¼ de quilo de batata
1 colher (chá) de manteiga

3 ovos

sal

2 colheres de óleo de milho ou de óleo de soja para fritar.

MODO DE PREPARAR

Descasque os aipins. Cozinhe-os em água e sal.

Tire a fibra central de cada raiz. Passe as raízes de aipim cozidas, ainda quentes, na máquina de moer carne.

Descasque as batatas. Cozinhe-as. Passe-as no espremedor.

Misture o aipim e a batata. Bata-os bem com uma colher de pau .

Junte-lhes a manteiga, verifique o sai, acrescente-lhes as gemas, uma a uma, mexendo bem e junte-lhes as claras batidas em neve. Misture tudo novamente.

Aqueça o óleo numa frigideira.

Com o auxílio de uma colher, tire porções da mistura e frite-as em óleo bem quente.

Quando os bolinhos estiverem dourados, retire-os com uma escumadeira e coloque-os sobre papel pardo para desengordurar.

MANEIRA DE SERVIR

O bolinho de aipim é guarnição ou acompanhamento para carnes assadas ou fritas.

BOLINHO DE ARROZ I

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz cozido

1 colher (sopa) de manteiga

1 ovo inteiro

2 colheres (sopa) de queijo ralado

1 colher (sopa) de farinha de trigo

Pimenta a gosto

Salsa e cebolinha

Preparo

Com o arroz cozido faça uma papa, amassando muito bem com o garfo. Acrescente a essa papa de arroz a salsinha picada, o sal e a pimenta. Junte a manteiga e o ovo previamente batido. Coloque a farinha de trigo e o queijo ralado. Mexa, misturando muito bem. Com a mão besuntada de farinha de trigo, enrole os bolinhos. Caso queira, você pode, também, fritar os bolinhos às colheradas. Frite os bolinhos em óleo abundante e quente. Deixe dourar. Escorra muito bem os bolinhos.

Dica

A manteiga pode ser substituída por margarina.

BOLINHO DE ARROZ II

Ingredientes:

1 prato de arroz cozido
1 concha de leite
cheiro verde picado
sal com alho, pimenta ardida
2 ovos
1 pires de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de queijo

Como fazer: Numa travessa, coloque o arroz e todos os ingredientes, amassar tudo muito bem, deixando em ponto de massa. Faça os bolinhos com uma colher ou com a mão e frite em óleo bem quente.

BOLINHO DE ARROZ III - (4 pessoas)**INGREDIENTES**

4 xícaras de arroz já pronto
1 xícara de leite
2 ovos
1 colher de manteiga
1 colher de farinha de trigo ou maisena
2 colheres de nata de leite
1 pitada de cheiro-verde
1 colher de salsa picada
gordura para fritar
2 colheres de óleo de milho ou de óleo de soja e sal.

MODO DE PREPARAR

Prepare um creme com o leite, a farinha e a manteiga.
Junte-lhes o arroz e ferva um pouco a mistura em fogo brando, mexendo.
Tempere a mistura com sal e pimenta. Retire-a do fogo.
Acrescente-lhe os ovos inteiros, um a um, mexendo para não deixar cozinhar.
Adicione-lhes a nata e a salsa. Misture tudo muito bem.
Frite colheradas da mistura em gordura bem quente.
Coloque os bolinhos fritos em papel absorvente para que seja absorvido o excesso da gordura.

MANEIRA DE SERVIR

Os bolinhos de arroz podem ser usados como guarnição para pratos de carnes frita ou como acompanhamento para carnes assadas.

BOLINHO DE ARROZ IV - (4 pessoas)

INGREDIENTES

Sobra de arroz
2 ovos
2 colheres de farinha de trigo
1 colher (café) de açúcar
salsa picada bem fina
óleo de milho ou de soja.

MODO DE PREPARO

Passe o arroz na máquina de moer carne.
Junte-lhe os outros ingredientes, fazendo uma massa homogênea.
Faça bolinhos com a massa e frite-os em óleo de milho ou de soja bem quente.

MANEIRA DE SERVIR

O bolinho de arroz é guarnição para carnes assadas.

BOLINHO DE BATATA COM POLVILHO

Ingredientes:

8 batatas médias
3 gemas de ovo
1 colher (sopa) de manteiga
sal a gosto
5 colheres (sopa) de polvilho azedo
farinha de trigo

Como fazer: Amassar as batatas, adicionar a manteiga, o sal e o polvilho até dar ponto. Fazer bolinhos, passar na farinha de trigo e fritar em gordura quente.

BOLINHO DE INHAME

Ingredientes:

1 kg de farinha de milho
2 copos de polvilho azedo
1 ovo
2 copos de massa de inhame
½ colher (sopa) de sal.

Como fazer: Cozinhe o inhame e amasse bem. Coloque o polvilho, a farinha, o sal e um pouco de água fria e amasse bem. Por último, coloque o ovo e termine de amassar. Ponha óleo

numa frigideira e es quente. Tem que fritar em óleo raso, que não cubra o bolinho, e virando quando fritar um lado.

BOLINHO DE MANDIOCA COM CARNE-DE-SOL

Ingredientes:

5 mandiocas médias

1 colher (sopa) de sal com alho

1 colher (sopa) de salsa picada

1 colher (sopa) de cebolinha picada

1 cebola pequena picada

1 colher (sobremesa) de manteiga

Pimenta malagueta a gosto

1 ovo inteiro

2 colheres (sopa) queijo de minas ralado

½ kg de carne-de-sol ou charque cozido e desfiado

Farinha de trigo (para a massa, se necessário, e para passar os bolinhos)

Óleo para fritar.

Cozinhe a mandioca e passe no processador ou amasse ainda quente. Acrescente o sal com alho, a salsinha, a cebolinha, a cebola, a manteiga, a pimenta e sove. Adicione o ovo e o queijo à massa e, se necessário, misture um pouco de farinha de trigo para dar consistência. Molde os bolinhos e recheie com a carne-de-sol. Passe na farinha de trigo e frite em óleo quente.

BOLINHO FRITO DE FUBÁ

4 copos de fubá

2 ovos

1 colher (sopa) de fermento em pó

6 colheres (sopa) de açúcar refinado

1/2 copo de leite

1 copo de água quente

Bater os ovos, colocar o açúcar. Acrescentar o fubá e o fermento, mexendo bem. Juntar a água quente. Mexer bem até soltar da forma. Adicionar o leite aos poucos, enrolando os bolinhos com as mãos enfarinhadas. Fritar em óleo quente.

BOLINHOS LEGALISTAS

1 côco ralado

250 grs assucar

4 gemas e 3 claras

125 grs. F. trigo

2 colheres de manteiga (100 grs)

Mexe-se tudo e põe-se em formas untadas com manteiga. Forno quente.

BOLINHAS DE GRAXA

½ kilo F. Trigo
250 gramas batatas
2 colher de manteiga
8 ovos
25' grs. Assucar
2 chicharas de leite
Frita-se em banha quente.

BOLINHO DE MANDIOCA I

Ingredientes

5 mandiocas médias cozidas e passadas no processador
2 ovos inteiros
2 colheres (sopa) de queijo Minas ou curado
1 colher (sopa) de sal com alho
1 cebola média ralada
Cheiro-verde picadinho a gosto
Pimenta-malagueta a gosto
Farinha de trigo (o necessário)

Preparo

Cozinhe a mandioca e amasse bem até obter uma massa lisa. Acrescente a manteiga e o cheiro-verde. Junte o tempero feito com sal e alho e, depois, coloque a cebola ralada. Amasse muito bem, misturando os ingredientes. Por último, junte os ovos e o queijo. Misture novamente. Para fazer os bolinhos recheados, use queijo em cubos e carne cozida e desfiada. No caso do bolinho de carne, junte-a, previamente cozida, temperada e desfiada, à massa de mandioca. Coloque um punhado de massa na mão, polvilhe farinha de trigo. Em seguida, enrole formando croquetes. No caso do bolinho de queijo, abra um punhado de massa, coloque um pedaço de queijo, enrole-os, formando bolinhas. Frite em um recipiente com óleo quente, o suficiente para cobrir os bolinhos.

Em tempo

Se for necessário, pode-se acrescentar um pouco de farinha de trigo à massa de mandioca. Para os bolinhos de carne, a proporção é de 1 kg de massa para 300g de carne. Podem-se rechear os bolinhos com carne de boi desfiada ou moída, frango, carne seca, bacalhau ou camarão. Utilizando a mesma massa, faço formatos de míni-pastéis.

BOLINHO DE MANDIOCA II

Ingredientes:

1 kg de mandioca cozida

1 ovo
1 copo de farinha de trigo
1 colher (café) de bicarbonato
Sal a gosto
Cheiro verde
Óleo.

Como fazer: Na mandioca cozida, misture o cheiro verde, os ovos e o bicarbonato. Amasse bem com as mãos salpicadas de trigo. Acerte a massa em ponto firme, colocando mais trigo se necessário. Frite em óleo bem quente.

BOLINHOS DE MILHO

Ingredientes

3 pratos do fubá molhado que vai fazer farinha de milho
1 prato de polvilho doce
8 ovos para claras em neve
1 prato de banha (pode ser gordura vegetal)

Como fazer: A farinha crua é o fubá peneirado, antes de ser torrada. A Fábrica de Farinha de Paraibuna vende este produto, no local. Misture todos os ingredientes e amasse bem. Pode-se socar no pilão, para dar maior consistência. Faça rosquinhas bem pequenas e coloque para assar em forno quente. (Receita coletada com D. Nenê Ananias, que aprendeu com sua mãe, D. Vicentina Faria).

BOLINHO DE MILHO NA BANHA

Ingredientes:

2 pratos de farinha de milho
1 prato raso de polvilho doce
3 gemas de ovos
250g de banha
1 colher (sopa) de sal, erva doce.

Como fazer: Numa bacia grande, misture a farinha de milho e o polvilho. Dilua o sal em meio copo de água e coloque na massa. Depois coloque as gemas e a gordura derretida. Amasse tudo muito bem até dar ponto. Faça bolachinhas pequenas e redondas, coloque em uma forma untada e ponha para assar em forno quente.

BOLINHO DE OVO

Ingredientes:

2 ovos
2 xícaras (chá) de farinha de milho
salsinha e cebolinha verde
coentro e cominho
1 colher (café) de sal.

Como fazer: Bata primeiro as claras dos ovos, até o ponto de suspiro. Coloque as gemas e misture bem. Adicione o cheiro verde e a farinha de milho, mexendo até ficar uma papa mole. Pegue uma porção com uma colher e frite em óleo bem quente.

BOLINHOS DE “QUEIJO”

Ingredientes: 250 grs. de queijo ralado, 250 grs. de miolo de pão, um copo de leite, um ovo e sal.

Maneira de fazer: Despeje o leite a ferver sobre o miolo de pão e junte-lhe o sal. Depois de frio, junte-lhe o ovo batido e o queijo. Misture tudo muito bem e ponha em forminhas untadas, colocando por cima de cada forminha uma bolinha de manteiga.

12-12-1944

B O L O S

BOLO

1 xícara e meia de leite
2 xícaras de açúcar pérola (refinado)
2 colheres (bem cheias de sopa) de manteiga ou de pau
4 gemas separadas da clara
3 xícaras de f. de trigo
1 colher (sopa) cheia de pó Royal.

Modo de fazer:

I - Bater as claras no recipiente pequeno, deixar separado.

II - Bate o açúcar, as gemas e a manteiga, depois de cremosa colocar a farinha de trigo. Misturar a farinha de trigo, o leite (1 xícara e meia de leite) até virar um creme claro.

III – Misturar a clara e o pó Royal ao creme. Não bater na batedeira, mexer com a mão.

Põe para assar na fôrma untada com manteiga.

Forno quente.

Quando colocar no forno abaixar a chama.

BOLO - ENROLADO

Ingredientes:

7 ovos

8 colheres de açúcar bem cheia

4 colheres Marinha de trigo
1 colher de pó Royal

Maneira de fazer: Bate-se as claras, depois as gemas uma a uma, o açúcar, colher por colher. Por ultimo a farinha peneirada com o pó Royal. Assa-se em tabuleiro untado e forrado com papel impermeável também untado com manteiga. Num pano forrado com açúcar e canela, vira o bolo, depois de assado, recheie em quanto quente e enrole, cubra com massa de suspiro e côco.

Recheio: doce de leite – chocolate ou um creme qualquer.

BOLO “AMADO”

3 pires de queijo ralado, 4 de farinha trigo, 2 ½ de assucar, 6 gemas, 2 colheres manteiga, 1 colher de pó Royal, 1 chicara de chá de leite. Forno regular.

BOLO “GIRL”

Ingredientes: 4 ovos – 2 chicaras de açúcar, 3 de farinha de trigo, 1 de leite, 2 colheres de manteiga, 3 colheres (das de chá) de fermento em pó.

Maneira de fazer: Bata o açúcar com a manteiga, as gemas, o leite, a farinha com o fermento e depois as claras em neve. Leve ao forno em forma untada com manteiga.

BOLO AREIA

3 ovos, 2 chicaras de assucar, 1 de leite, 2 de farinha trigo, 1 de mayssene, 1 de manteiga, 1 colher de sopa de pó Royal, bate-se até levantar bolhas. Forma untada com manteiga, forno regular.

17-IX-47.

BOLO AMARELO

Ingredientes:

1 e ½ chicara de manteiga
1 e ½ de chicara de leite ou 2.
3 chicaras de açúcar
4 e ½ chicara de farinha de trigo peneirada
9 gemas – 2 claras
3 colherinhas de pó royal

GLACÊ PARA CONFEITAR

Ingredientes: claras, açúcar refinado e peneirado em peneira fina e própria.

Maneira de fazer: Bater as claras em neve, acrescentar o caldo de limão o açúcar, colher por colher até desmancha-lo e assim continuando até obter o ponto necessário – nem muito mole nem duro.

BOLO BRANCO

Ingredientes: 1 ½ xícara de manteiga
1 ½ a 2 xícaras de leite
3 xícaras de açúcar
4 e ½ xícaras de farinha de trigo
7 claras
Baunilha

Maneira de fazer: idêntico ao bolo amarelo.

BOLO CREMOSO DE MANDIOCA

1 xícara de açúcar
1 xícara de leite de coco
1 xícara de manteiga
1/2 colher (sopa) de fermento em pó
1 kg de mandioca
5 ovos

1 e 1/2 xícara de coco ralado fresco ou seco
1 xícara de açúcar
1 xícara de água

Descascar e ralar a mandioca. Reservar. Numa tigela, bater a manteiga com o açúcar até obter uma massa homogênea. Juntar os ovos e bater. Adicionar a mandioca, o fermento e o leite de coco. Misturar bem. Untar a forma com manteiga e levar para assar em forno médio, preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.

Caramelizar o açúcar. Adicionar água aos poucos, até dissolver. Deixar ferver por três minutos. Juntar o coco, deixando mais dois minutos. Retirar do fogo e cobrir o bolo.

BOLO FERRADURA

1 bôlo branco
1 bôlo amarelo ou um só maior.

Recheio:

Glacê branco de leite e marrom (para enfeitar).

3 quilos de açúcar refinado peneirado. 100 gr de açúcar cristal – 1 g de manteiga.

6 ovos – 8 tabletes de chocolate bering ralado.

2 limões – papel (para enfeitar em cima a glacê de leite branco).

Dos lados, tanto na parte de dentro como de fora glacê marrom. Acabamento – pitanga cor de rosa (ferro 17) confeitos prateados, rosinhas ou amor-perfeito. Glacê marron é feito de chocolate – 2 gemas açúcar até o ponto – 2 colheres de manteiga (2 colheres de sopa).

BOLO INGLÊS

5 ovos, como para pão de ló
3 xícaras (chá) farinha de trigo
2 xícaras (chá) açúcar refinado
1 xícara (chá) coalhada (ou iogurte)
1 colher (sopa) de fermento.
Nota: escorrer bem o soro da coalhada.

BOLO MARRON

Fazer este bolo com a mesma receita do bolo amarelo acrescentando-se 2 colheres de chocolate ralado e dissolvido em pouco de leite. Untar a fôrma com manteiga.

Confeitar Bolos

Material mais necessário:

1 – peneira própria
1 – batedor de ovos
25 centímetros borracha para funil (da 4)

Boquilha para funil

1 – Ferrinho de escrever nº. 3
2 – Pitanga media nº. 17
3 – transado da resta – nº. 48
4 – Ferro rosa media – nº. 61
5 – Ferro folha media – nº. 70
6 – Ferrinho da conxa – nº. 98
7 – Ferrinho do babado – nº. 62
8 – com este ferro, pode fazer margarida e castiçal – nº. 156

BOLO NORTISTA

1 quilo de batata doce
3 colheres (de sopa) de manteiga
½ quilo de açúcar
3 ovos, 1 côco ralado
250 grs de farinha de trigo
1 pitada de sal
1 colher (de sopa) de fermento
½ xícara de leite

Cozinhar as batatas e esmague-as. Acrescente a manteiga, o açúcar, as gemas, o côco ralado, o sal e a farinha de trigo. Misture tudo muito bem, e adicione as claras em neve e, por último o fermento dissolvendo no leite. Leve a assar em forno regular e forma untada.

BOLO DE ARRÔZ

Com um quilo de farinha faz-se o fermento. Depois de crescido põe-se 2 kg de fubá de arrôz, um prato de massa de batata ou inhame e um pires de angu. Um prato de banha, sal e doce ao gosto, leite até no ponto de mingau grosso, 8 ovos. Cresce na gamela. Forno quente.

BOLO DE BANANA I

Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de rosca
2 xícaras (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de óleo
2 ovos
6 bananas grandes e bem maduras
1 colher (sopa) cheia de fermento em pó
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de canela
½ xícara (chá) de uva-passa

Preparo: Misture a farinha de rosca com o açúcar, o sal e a canela. Junte o óleo para amolecer a farinha. Amasse as bananas e misture-as à massa junto com o fermento. Bata as claras em neve e depois as gemas, até ficarem cremosas, e misture levemente à massa. Acrescente a uva-passa. Asse em uma fôrma média untada e enfarinhada em forno quente. Depois de frio, corte em quadradinhos e passe no açúcar com canela.

Dica: É delicioso servi-lo com chá, a gosto.

BOLO DE BANANA II

2 ovos
1/2 xícara de óleo
1 xícara de açúcar refinado
1 xícara de banana amassada
1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Bater as claras em neve, acrescentar as gemas e, sem parar de bater, juntar o óleo e o açúcar até ficar um creme esbranquiçado. Misturar a banana, a farinha de trigo e, por último, o fermento. Levar ao forno quente por aproximadamente 30 minutos.

BÔLO DE BANANA E TRIGO

2 xícaras farinha de trigo
4 bananas d'água,
1 xícara (rasa) de açúcar,
1 a 2 ovos, 2 colheres de manteiga, 1 colher de pó Royal, 1 colherinha de sal, 1 xícara de leite.

Modo de fazer: Colocar no liquidificador as bananas, o açúcar, o leite, a manteiga, os ovos e o sal. Bater. Despejar numa bacia e acrescentar a farinha com o pó Royal. Assa-lo no tabuleiro nº 2 e depois de frio, corta-lo em quadradinhos e passar no açúcar com canela.

BOLO DE BATATA-DOCE

3 xícaras de batata-doce
2 xícaras de leite
200 g de margarina
1 xícara de maisena
2 xícaras de farinha de trigo
2 e 1/2 xícaras de açúcar
2 colheres (sopa) de fermento em pó
1 pitada de sal
4 ovos

Bater a batata cozida e picada no liquidificador com o leite. Reservar. Bater as claras em neve com o sal e reservar. Misturar numa outra vasilha o açúcar com a margarina e as gemas, até formar um creme homogêneo. Depois, juntar a batata reservada, a maisena, a farinha e o fermento. Por último, misturar as claras. Levar para assar num tabuleiro untado e enfarinhado em forno médio, por aproximadamente 30 minutos.

BOLO DE BATATAS (outro)

½ k batatas cozidas e passadas na maquina, no ferro sem dentes, ou no espremedor.
1 lata de sardinha em azeite, 3 ovos batidos como para pão de ló, 4 tomates picados sem sementes, 2 colheres de sopa de farinha de trigo, 1 xícara de salsa e cebolinha, 1 cebola batida, sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de fazer: Uma forma untada, forno quente. Depois de assado já frio cobrir com maionese e decorar com alface e tomates.

BOLO DE BATATAS (PARA ALMOÇO) - (1834)

1 prato de batata passada na mackina, 2 ovos, 2 colheres de farinha de trigo, 2 colheres de queijo, sal e pimenta. Recheia-se a vontade.

BOLO DE BATATINHAS OU DE CARÁ – (1895)

Cosinha-se as batatinhas e passa em peneira, 1 prato de massa que será amassado com 3 ovos inteiros, 50 g de manteiga, 50 gramas farinha de trigo, 1 prato de assucar, 1 xícara de leite de coco se tiver a massa será batida até que apareça e forme bolhas, formas untadas com manteiga. D. Idalina Cota.

OUTRO:

9 pratos batatinhas cosidas passadas em peneira 1 prato de queijo ralado 6 ovos inteiros batidos 1 prato de assucar canela em pó formas untadas de manteiga.

BOLO DE CASAMENTO

Para bôlo de casamento é necessário 3 bôlos.

1º Bolo marrom grande
4 colheres de chocolate
2 xícaras de leite
2 xícaras de açúcar
4 xícaras de farinha de trigo
2 claras
12 gemas
2 xícaras de manteiga
1 colherinha de (chá) pó royal
½ colherinha de baunilha

2º Bolo amarelo grande
2 xícaras de manteiga
2 xícaras de leite
4 xícaras de açúcar
6 xícaras de farinha de trigo
12 gemas
6 claras
4 colherinhas de royal
1 e ½ de baunilha.

Bate-se a manteiga com o açúcar, adiciona-se a gema, bate-se; acrescenta-se a farinha de trigo alternadamente com o leite depois as ultimas chávenas de farinha ponha o pó royal peneirado junto. Depois as claras batidas em neve e por fim a baunilha.

(O ferro nº. 619 e folhinhas com o ferro 70.)

BOLO DE CASCAS DE BANANA

2 xícaras de cascas de bananas maduras
4 ovos
2 e 1/2 xícaras de açúcar
3 xícaras de farinha de trigo
100 g de margarina
2 colheres (sopa) fermento em pó
1 colher (sopa) de canela em pó para polvilhar

Bater no liquidificador as cascas de banana com um pouco de água e reserve. Bater na batedeira a margarina, juntar as gemas, o açúcar, as cascas batidas e a farinha. Bater as claras em neve. Retirar da batedeira e juntar as claras em neve e o fermento, apenas misturando. Untar o tabuleiro com margarina e polvilhar a farinha de trigo. Despejar a massa, polvilhando por cima com a canela. Levar para assar em forno pré-aquecido, por aproximadamente 15 a 20 minutos.

BOLO DE CENOURA

300 g de cenoura cozida
2 copos de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
3/4 de copo de óleo
2 copos de açúcar
4 ovos
1 pitada de sal

1 lata de creme de leite
3 colheres (sopa) de açúcar refinado
3 colheres (sopa) de chocolate em pó

Bater no liquidificador a cenoura, o óleo, o açúcar e os ovos. Numa vasilha juntar a farinha peneirada com o fermento e o sal. Despejar a massa do liquidificador e bater bem. Colocar num tabuleiro untado e enfarinhado e levar ao forno quente para assar. Para a cobertura, juntar o creme de leite, o açúcar e o chocolate e levar ao fogo mexendo bem, até o ponto de cobertura. Colocar ainda quente sobre o bolo.

BOLO DE CENOURA COM QUEIJO

3 ovos

1/2 xícara de margarina light
1/2 xícara de adoçante em pó
1 xícara de farinha de trigo integral
2 cenouras médias raladas
1 pêra média ralada
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de canela em pó

1/2 xícara de cream cheese light (creme de leite sem sal)
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 colher (sopa) de adoçante em pó

Bater a margarina, as gemas e o adoçante. Juntar a farinha, a cenoura e a pêra. Misturar devagar as claras, o fermento e a canela. Despejar em forma untada e enfarinhada e levar ao forno médio-baixo, pré-aquecido, por 40 minutos. Espere esfriar para desenformar. Misturar os ingredientes da cobertura e espalhar sobre o bolo.

BOLO DE CENOURA VERMELHA

4 cenouras raladas
1 xícara (chá) de óleo
2 xícaras de açúcar
3 xícaras de farinha de trigo
4 ovos inteiros
1 colher de pó Royal
Sal à vontade
Bater no liquidificador e assar como um bolo comum.

BOLO DE CHOCOLATE

3 ovos – 2 copos de farinha de trigo – 2 copos de açúcar – 1 copo de água mais uns 3 dedos.
1/3 do copo de óleo – 1 colher de pó Royal – 3 colheres de chocolate em pó – sal – raspa de casca de laranja.

Modo de fazer: Misturar e bater os ovos inteiros com óleo e o açúcar. Adicionar a farinha intercalando com a água, depois os 1/3 da água onde se desmanchou o chocolate. Por último o sal e o pó Royal. Na farinha (facultativo) misturar a casca da laranja ralada. Assar em forma de cone untada com óleo e polvilhada de farinha de trigo.

BOLO DE COALHADA

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de coalhada
½ xícara (chá) de manteiga
½ xícara (chá) de banha
1 colher (chá) de bicarbonato
5 ovos, sal a gosto.

Como fazer: Desmanche o bicarbonato na coalhada. Bata os ovos e adicione todos os ingredientes, batendo até acertar a massa. Em forma untada, asse em forno quente.

BOLO DE FESTA - (1834)

240 g^{as} de assucar
½ côco ralado
1 pires de queijo
½ pires de arroz
½ pires de f. trigo
½ colher manteiga
4 ovos – canela
Mistura e assa o bolo.

BOLO DE FRUCTA PÃO - (1834)

1 prato de massa cozida e passada na makina.
1 copo de leite fervido.
2 colheres manteiga – assucar a gosto.
Bate-se bem. Forma untada com manteiga. Forno quente.

BOLO DE FUBÁ CAIPIRA

3 xícaras de fubá
1 xícara de farinha de trigo
3 ovos inteiros
2 xícaras de açúcar
1 pitada de sal
2 xícaras de leite
1 colher (sopa) de fermento em pó
Erva-doce moída

Ferver o leite junto com a erva-doce e deixar esfriar. Numa vasilha, misturar os ovos, o açúcar e o sal, e, aos poucos, a farinha com o fermento e o fubá. Colocar numa forma untada, levar ao forno bem quente por aproximadamente 40 minutos.

BOLO DE FUBÁ COM ERVA-DOCE

Ingredientes

2 xícaras (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de óleo
3 ovos
1 colher (café) de sal
1 xícara (chá) de leite
1 colher (chá) de erva-doce
2 xícaras (chá) de fubá
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó

Preparo: Bata o açúcar, o óleo e manteiga até obter um creme. Junte as gemas e mexa muito bem. Acrescente o leite e a erva-doce, mexendo bastante. Depois, junte o fubá, a farinha de trigo e mexa. Por último, o fermento em pó, o sal e as claras em neve e mexa delicadamente. Coloque em uma fôrma untada e polvilhada. Leve para assar em forno médio, por 30 minutos.

BOLO DE FUBÁ COM QUEIJO

1 xícara de fubá
1 xícara de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 xícara de açúcar
5 colheres (sopa) de iogurte natural
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 xícara de leite
1 xícara de queijo-de-minas fresco picado
2 colheres (chá) de erva-doce

Peneirar em uma tigela o fubá, a farinha de trigo, o fermento e o açúcar. Fazer uma cavidade no centro. Juntar o iogurte, 4 colheres (sopa) de azeite de oliva e o leite. Misturar até obter uma massa homogênea. Juntar o queijo e a erva-doce e misturar mais um pouco. Com o restante do azeite, untar uma assadeira de 25 cm de diâmetro e polvilhar fubá. Despejar a massa e levar ao forno pré-aquecido, regular, até que, enfiaando um palito, este saia limpo. Retirar do forno e desenformar ainda morno.

BOLO DE FUBÁ COZIDO

2 xícaras de fubá
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de leite
1 xícara de óleo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sobremesa) de erva-doce
1 xícara de queijo ralado meia-cura
5 ovos

Misturar o fubá, o leite, o açúcar e o óleo. Levar ao fogo por 10 minutos, mexendo sem parar, até virar um mingau bem cozido. Deixar esfriar e acrescentar as gemas, o queijo ralado e a erva-doce. Por último, bater as claras em neve e acrescentar à massa junto com o fermento. Misturar devagar e colocar em forma untada e enfarinhada. Levar ao forno quente por aproximadamente 30 minutos.

BOLO DE FUBÁ CREMOSO

Ingredientes

1 e ½ xícara de açúcar
2 e ½ xícaras de fubá
3 e ½ xícaras de leite
3 ovos
3 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de fermento em pó
3 colheres (sopa) de milhoarina
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 pitada de sal

Preparo: Bata no liquidificador o fubá, o açúcar, o leite, os ovos e a manteiga. Em uma vasilha, junte o farelo de trigo e a farinha de trigo. Misture bem. Acrescente o fermento em pó e o sal e mexa levemente. Coloque em um tabuleiro untado e enfarinhado. Leve para assar em forno quente.

BOLO DE FUBÁ E QUEIJO

1 xícara de fubá
1 xícara de açúcar refinado
1 xícara de leite
1 xícara de queijo branco picado
1/2 xícara de óleo
3 ovos
2 colheres (sopa) de coco ralado

1 colher (sopa) de fermento em pó
Suco de limão grande

Bater todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea. Despejar em uma forma de 22 cm de diâmetro untada e polvilhada com fubá e assar em forno médio por 40 minutos. Tirar da forma ainda morno. Colocar cobertura de chocolate, a gosto.

BOLO DE FUBÁ I

3 ovos inteiros
1/2 copo de óleo
1 copo de leite
3 colheres (sopa) da farinha de trigo
1 copo de açúcar
3 colheres (sopa) de queijo mineiro
1 copo de fubá
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de fermento em pó
Erva-doce a gosto

Bater no liquidificador os ovos, o óleo e o leite. Despejar numa vasilha e acrescentar devagar, a farinha, o açúcar, o queijo, o fubá, a margarina, a erva-doce e, por último, o fermento em pó. Colocar em forma untada e levar para assar em forno quente.

BOLO DE FUBÁ II

2 copos de fubá
2 copos de leite
1 copo de açúcar
3/4 de copo de óleo
50 g de coco ralado
100 g de queijo-de-minas
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 ovos

Bater todos os ingredientes no liquidificador e levar para assar por cerca de 40 minutos em forno quente.

BOLO DE FUBÁ III

Ingredientes

1 xícara (chá) de manteiga
1 xícara (chá) de açúcar

4 ovos
2 xícaras (chá) de fubá
1 xícara (chá) de farinha de trigo
½ colher (sopa) de fermento em pó
¾ xícara (chá) de leite de coco
½ xícara (chá) de coco ralado

Bata a manteiga com o açúcar. Junte os ovos e continue batendo por 10 minutos. Depois, misture o fubá com a farinha e o fermento. Acrescente-os à primeira mistura aos poucos, alternando com o leite de coco, sempre mexendo bem. Junte o coco ralado e misture. Despeje a massa numa forma untada retangular, com 24 cm de comprimento, e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 35 minutos. Espete um palito no bolo. Quando sair limpo, está pronto.

BOLO DE FUBÁ IV

Ingredientes

3 copos de fubá
1 copo de leite
2 ovos
1 colher (chá) de bicarbonato
1 copo de açúcar
200 g de abóbora madura cozida
1 colher (chá) de erva doce

Como fazer: Cozinhe a abóbora e amasse, fazendo um copo. Quebre os ovos e bata com o leite, o açúcar e o bicarbonato. Coloque o fubá, amassando tudo até ficar no ponto. Coloque a erva doce, mexa bem, e despeje em forma untada. Leve ao forno quente.

BOLO DE FUBÁ V

– unta com óleo a forma n/ pão – farinha de trigo.

Nota: Se quiser fazer no taboleiro

3 xícaras de fubá
2 xícaras de farinha de trigo
aumenta a água
1 xícara de água ou
1 xícara de leite
2 xícaras de coalhada

BOLO DE FUBÁ VI

2 colheres (sopa) de queijo ralado - 1 colher de manteiga - 1 colher de banha – 2 xícaras (chá) de leite – 2 xícaras (chá) de fubá – 1 xícara de farinha de trigo – 2 xícaras de açúcar – 1 colherinha de sal – 1 colher (sopa) de pó Royal – 1 pitada cravo moído – canela. Bater tudo no liquidificador e por último o pó Royal. Assar em tabuleiro untado e polvilhado de farinha de fubá.

BOLO DE LARANJA COM CASCA

1 laranja cortada em pedacinhos com a casca, sem o miolo e as sementes
2 xícaras de açúcar refinado
3 ovos
1 copo de margarina derretida
1 pitada de sal
3 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Bater no liquidificador os primeiros cinco ingredientes. Despejar numa tigela e juntar a farinha de trigo e o fermento. Bater bem. Levar para assar em tabuleiro untado. Depois de assado despejar o glacê.

Para o glacê: 1 xícara de caldo de laranja com bastante açúcar refinado.

BOLO DELICIA

4 ovos – 2 copos de farinha (bem cheios) – 2 de açúcar (rasos) – 1 copo de leite – 1 colher de fermento em pó – sal.

Modo de fazer: bate-se os ovos como para pão de ló. Acrescenta-se o açúcar (aos poucos) batendo sempre. Depois a farinha misturando. Ferve-se o leite com uma colher de manteiga e escalda-se a massa. Acrescenta o pó Royal, o sal

N.B. Para festa acrescentar-lhe umas gotas de baunilha ou 1 colherinha de vanilina.
(6-2-85)

BOLO DE MAISENA

1 pacote de maisena (grande)
1 xícara de açúcar – 2 ovos
1 colher manteiga – leite se precisar.
Bate junto os ingredientes
Forno regular.

BOLO DE MANDIOCA I

1 prato (cheio) de mandioca ralada crua,

1 copo de nata, 1 xícara ou 1 copo de coalhada sem soro, 2 ovos, 1 pires de queijo (de Minas) ralado, farinha de trigo, 2 xícaras, 2 xavinas de leite, 1 colher pó Royal, 3 xícaras de açúcar, canela e açúcar por cima, antes de assar.

Nota: a mandioca deve ser adicionada antes do pó Royal, 1 colherinha de sal.

BOLO DE MANDIOCA II

Mandioca

Queijo ralado

Ovos (depende inteiro)

Salsa, cebolinha

Sal

F. no ponto

1 colher de (sobremesa) pó Royal.

BOLO DE MANDIOCA (Bolo doce)

Mandioca

Queijo ralado

2 ovos inteiros

2 xícaras de açúcar e sobremesa rasa de sal

BOLO DE MANDIOCA CRUA

4 ovos

3 copos e meio de leite

1 colher (sopa) de sal

550 g de açúcar refinado

250 g de margarina

150 g de coco ralado

220 g de farinha de trigo

800 g de mandioca crua ralada

Colocar em uma vasilha o açúcar, os ovos, o sal e a margarina e misturar até ficar uma mistura homogênea. Acrescentar a farinha e o coco. Colocar o leite aos poucos. Por último, misturar a mandioca. Colocar em uma forma untada com margarina e enfarinhada. Levar ao forno quente para assar por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: o bolo não cresce, porque não leva fermento.

BOLO DE MANDIOCA E COCO

1 kg de mandioca
4 colheres (sopa) de manteiga
3 ovos batidos
1 xícara de açúcar
1 xícara de leite de coco
1 colher (chá) de sal
1/2 xícara de água fervente
Canela em pó

Cozinhar a mandioca e passar na máquina de moer. Acrescentar água fervente e passar numa peneira. Juntar a manteiga, os ovos batidos, o leite de coco, o açúcar e o sal. Misturar bem. Despejar em uma forma untada. Polvilhar levemente a canela e colocar para assar em forno previamente aquecido por aproximadamente 50 minutos.

BOLO DE MASSA DE MANDIOCA - (1834)

1 prato massa.
2 colheres manteiga.
2 chicharas assucar.
6 ovos.

Bate como para pão de ló adicionando o assucar. Bate a massa com a manteiga bem e vai os ovos. Assa-se forno quente.

BOLO DE MEL

2 xícaras de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de manteiga
3 ovos
1 xícara de mel
1 colher (sopa) de fermento em pó
Canela
Sal

Bater o mel e a manteiga. Juntar os ovos bem batidos, a farinha e o fermento, sal e canela. Misturar bem e levar ao forno regular em forma untada.

BOLO DE MILHO

6 espigas grandes de milho verde
2 xícaras de leite
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
2 xícaras de açúcar
4 ovos
1 colher (chá) de canela
1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Cortar as espigas e moer os grãos no liquidificador com um pouco de leite. Passar pela peneira. Juntar os ovos, o açúcar, a canela e a manteiga, batendo até ficar uma mistura homogênea. Acrescentar o fermento. Colocar num tabuleiro untado e levar ao forno por aproximadamente 40 minutos.

BOLO DE PANELA

Ingredientes:

1 kg de fubá
4 ovos
2 copos de açúcar cristal
3 copos de leite
1 copo de óleo
1 colher rasa (sopa) bicarbonato
erva doce

Como fazer: Numa tigela, coloque o açúcar e os ovos, batendo tudo. Quando começar a formar bolhas estourando, coloque então os três copos de leite e continue batendo. Quando ficar cremoso, coloque o fubá e misture tudo. Ponha o copo de óleo, o bicarbonato e a erva doce. Bata tudo para ficar bem misturado. No fogão a lenha aceso, coloque uma panela grossa. Quando esquentar, unte com gordura e coloque a massa. Coloque uma chapa de ferro tampando a panela e sobre ela um pouco de brasa, para que o bolo asse por cima. Puxe a lenha do fogão para ficar em fogo baixo. Quando dourar, é só tira-lo, salpicar um pouco de água fria por cima e deixar esfriar tampado.

BOLO DE PALMITO (p/ cortar em folheto)

Recheio:

1 lata de palmito (grande)
½ k de tomate (sem casca)
100 grs de azeitonas (picadas)
3 colheres de óleo (qualquer um)
alho com sal, e todos os temperos que se queiram; tomates (não deixar que desmanchem;
palmito (partido grande).

Massa:

Põe-se no liquidificador 5 ovos inteiros;

1 chicara de óleo qualquer;

1 colherinha de sal;

1 copo de leite,

3 colheres de queijo ralado

10 colheres de farinha de trigo (bem cheias) e 2 colheres de royal.

Depois de batido, despeja-se numa tigela a massa e mistura com o recheio. Unta-se o tabuleiro e assa-se sem deixar corar.

1965

BOLO DE PALMITO (p/ cortar em folheto)

Recheio:

1 lata de palmito (grande)

½ k de tomate (sem casca)

100 grs de azeitonas (picadas)

3 colheres de óleo (qualquer um)

alho com sal, e todos os temperos que se queiram; tomates (não deixar que desmanchem; palmito (partido grande).

Massa:

Põe-se no liquidificador 5 ovos inteiros;

1 chicara de óleo qualquer;

1 colherinha de sal;

1 copo de leite,

3 colheres de queijo ralado

10 colheres de farinha de trigo (bem cheias) e 2 colheres de royal.

Depois de batido, despeja-se numa tigela a massa e mistura com o recheio. Unta-se o tabuleiro e assa-se sem deixar corar.

1965

BOLO DE QUEIJO

Ingredientes

1 garrafa pequena de leite de coco

A mesma quantidade de leite

4 ovos

100g de queijo meia-cura ralado fino
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

Bata no liquidificador os leites, o queijo, o açúcar e a manteiga ou a margarina. Em uma vasilha, junte a farinha de trigo e os ovos e mexa bem. Por último, acrescente o fermento em pó. Asse em forno médio, por 40 minutos.

BOLO DE QUEIJO-DE-MINAS

2 copos de açúcar refinado
2 copos de queijo-de-minas ralado
4 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de fermento em pó
1 copo de leite
4 ovos
1 pitada de sal, se preciso

Bater as gemas, a margarina e o açúcar até ficar cremoso. Misturar a farinha de trigo, o queijo e o leite sem bater. Bater as claras em neve e juntar o fermento em pó. Misturar tudo. Assar em tabuleiro untado e enfarinhado, em forno quente. Se quiser, polvilhar o bolo com açúcar e canela.

BOLO DE RAPADURA – (1895)

2 xícaras de rapadura em pedaços
2 xícaras de farinha de trigo
4 ovos
200 g de manteiga
1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de fermento
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

1 lata de leite condensado
100 g de castanhas-de-caju picadas

Levar a rapadura ao fogo com duas xícaras de água e deixar ferver em fogo baixo até dissolver. Retirar do fogo e reservar. Bater a manteiga com o leite condensado, as gemas e a calda de rapadura (deixar um pouco para a cobertura). Acrescentar a farinha de trigo, o fermento e o bicarbonato. Por último, bater as claras em neve e adicionar à mistura. Colocar a massa em uma forma refratária com um furo central, untada e enfarinhada. Levar para assar

em forno médio pré-aquecido, por cerca de 40 minutos. Retirar da forma assim que estiver morno.

Para a cobertura, misturar o leite condensado com um pouco do caldo da rapadura e levar ao fogo baixo por cerca de oito minutos, mexendo sempre. Colocar a cobertura e decorar com castanhas.

BOLO DE RELAMPAGO – (1895)

3 copos de farinha de trigo, 2 de assucar 1 tigella de gordura, meia colher de bicarbonato outra de creme 3 ovos e 2 copos de leite.

BOLO DE S. BENEDICTO - (1895)

Uma libra de assucar.

Uma libra de farinha de trigo, 1 copo de leite.

4 colheres de manteiga.

2 colheres de chocolate ralado. 3 ovos.

1 colher de bicarbonato de soda.

Mistura-se o assucar, manteiga e as gemas d'ovos, o chocolate, depois de bem misturado vai-se deitando o leite a farinha e o bicarbonato, e por ultimo as claras batidas em neve vai ao forno em formas de pão-de-ló untadas de manteiga, leva-se ao forno que ser como para pão-de-ló.

BOLO DE SANTO ANTÔNIO

Ingredientes da massa

2 xícaras (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de manteiga ou margarina

4 ovos

1 colher (sopa) de erva-doce

1 pitada de sal

Ingredientes da cobertura

1 clara

1 prato fundo de açúcar

2 colheres (sopa) de água morna

½ limão

Preparo da cobertura

Bata a clara e acrescente o açúcar, a água e o caldo de limão até formar um creme.

Preparo da massa

Misture a manteiga ou margarina, o açúcar, os ovos, um a um, mexendo muito bem. Junte a farinha de trigo e a erva-doce. Por último, o sal e o fermento em pó e mexa levemente.

Coloque em uma fôrma redonda untada com manteiga e enfarinhada. Asse em forno médio. Cubra o bolo com a cobertura.

BOLO DE TRIGO – (1895)

6 pires farinha trigo 4 pires de assucra 4 pires leite, 2 pires gordura, 2 pires queijo ralado, ½ colher bicarbonato sódio uma pitadinha sal, 8 ovos claros e gemas canela, forno temperado, vão em formas de pão-de-ló é muito bom este bolo já tem feito por muitas vezes.

BOLO DO CAMPO

1 xícara de manteiga
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de maisena
1 xícara de leite
2 xícaras de açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó
3 ovos
Calda de doce de fruta

Bater bem a manteiga com o açúcar, até a mistura ficar branca. Quebrar os ovos um a um, batendo sempre. Colocar a farinha e a maisena. Misturar o leite com o fermento e juntar à massa. Misturar bem e assar em tabuleiro untado. Depois de assado, furar com um palito, de alto a baixo do bolo, e colocar, aos poucos, calda de doce de frutas.

BOLO E MASSA DE TORTA DOCE - DELÍCIA

2 copos de farinha de trigo
2 copos de açúcar pérola
4 ovos
1 copo de leite fervendo
1 colher de pó Royal
1 colher (chá) de sal
1 colherinha de baunilha
1 colher (sopa) cheia de margarina ou manteiga

Modo de fazer:

Bater as 4 claras em neve (tigela menor)

Acrescentar as gemas uma a uma, batendo sempre, depois acrescentar o açúcar aos poucos, já na tigela maior da batedeira e batendo sempre

Desligar a batedeira e misturar os dois copos de farinha de trigo sem bater.

Ferver o copo de leite com uma colher de manteiga e adicionar à massa (escaldando-a).

Misturar bem até ficar uma massa homogênea.

Acrescentar a colher de baunilha (de chá) em seguida o pó Royal.

Assar em fôrma untada e polvilhada de farinha de trigo, como um bolo comum.

1º – esquentar o forno (elétrico) e colocar o bolo na parte inferior. 15 minutos depois, liga o superior no fraco, os dois – duas partes.

Divide o bolo ao meio – rechear com doce de leite – Leva 200 gr de ameixa ao fogo com:

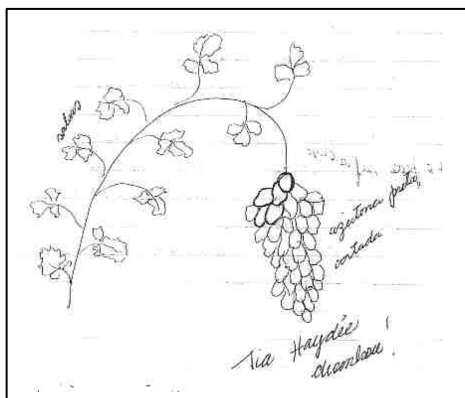
1 xícara de água e 3 colheres (de sopa) de açúcar cristal. Depois que ferver coloca-se as ameixas para amaciar até amolecer. Pica a ameixa e coloca a calda para molhar o bolo.

Mistura as ameixas com doce de leite e recheia a torta.

OU

½ k de doce de coco mole com abacaxi, ou acrescentar o abacaxi em calda comprado – a calda molhar o bolo – picar o abacaxi e acrescentar doce de coco mole.

Enfeite para o empadão de galinha



BOLO EM CAIXA DE BOMBOM, FORMATO CORAÇÃO

1º Bôlo amarelo

2º Bôlo branco – Recheio

250 gr de doce de leite mole

250 gr de ameixa prêta

Glacê

4 quilos de açúcar refinado

4 limões

14 claras.

200 gr de bombons

1 folha de papel impermeável

50 gr confeitos prateado

250 gr de açúcar americano

1 molde de cartolina para por em cima do bolo conforme molde anexo.

A tampa da caixa é de cartolina recortada e coberta com suspiro pequenininho que se faz com o ferrinho nº 3 (ferrinho de escrever). A tampa é colocada sobre os bombons, o bolo na parte de cima, com a glacê real com exceção do coração, que é coberto com uma camada bem grossa de açúcar, de modo a ficar em destaque o coração.

Deixa-se secar. Contorna-se o coração com miosotes coloca-se algumas folhinhas verdes e deixa-se secar com um pincel muito fino dá-se um colorido nos miosotes. No centro escreve-se o que desejar.

BOLO EM CAMPO DE FOOT-BOLL

1º – Bolo amarelo

2º – Bolo branco

Recheio – 250 gr doce de leite mole

250 gr doce de ameixa preta

Para glacê:

3 quilos de açúcar perola refinado

3 limões

10 quilo tablete de chocolate Bering ralado

1 folha de papel de seda branca

250 gr de açúcar cristal grosso

7 ovos

1 chicara de manteiga

Glacê marrom igual a do bôlo ferradura

Enfeitar o bôlo.

O gramado deve ser com côco tinto de verde ou glacê verde e com ferro nº. 3, dar um levantado alto com o ferro fingindo grama. Os lados do bôlo branco, nas beiradas do bôlo conxinha rosa claro; contornar com pitangas rosas com confeitos prateados.

BOLO “ESTRÊLA”

1º. Bolo amarelo – O bolo é em estrela em fôrma própria.

Em cima da estrela põe-se a glacê de leite branco e enfeita-se com 3 rosas azues. Dos lados o bolo é todo enfeitado com pitanga (ferro 30) sendo um lado azul, outro rosa, outro branco.

Nos limites entre as pitangas de uma cor e de outra faz-se pitangas brancas e com confeitos prateados. Não tendo forma própria pode-se fazer um bolo grande redondo cortar um molde de estrela por em cima e recortar em forma de estrela. Os bolos em pedaços cortados pode formar outro bolo ligados com glacê ou doce de leite e enfeitar a vontade. Pode-se dividir esta receita em te xxx – bolo menor.

BOLO FOFO

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de amido de milho
2 xícaras (chá) de açúcar
4 ovos
1 xícara (chá) de manteiga ou margarina
1 xícara (chá) de leite
1 pitada de sal
1 colher (chá) bem cheia de fermento em pó

Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Bata o açúcar, as gemas, a manteiga ou margarina até obter um creme. Junte o leite e mexa muito bem. Acrescente o leite continue mexendo. Aos poucos, despeje a farinha de trigo com o amido de milho. Misture bem. Acrescente o fermento em pó e sal. Mexa delicadamente. Coloque em uma fôrma redonda, untada com manteiga ou margarina e enfarinhe. Asse em forno quente por 30 minutos.

BOLO FRIO DE SARDINHA

1 lata grande de sardinha em azeite
10 batatas grandes
6 tomates sem peles e sementes (3)
1 cebola batidinha
2 dentes de alho
1 xícara de leite (½)
4 ovos (3)
4 colheres sopa de queijo ralado
2 colheres salsa e cebolinha
½ pimentão vermelho
2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres de azeite
pimenta do reino
maionese picante e encorpada

Cozinhar as batatas, passar no espremedor ainda quente. Limpar as sardinhas e picar em pedacinhos.

Dourar o alho e a cebola na manteiga e azeite com pimentão e tomates, fazendo um refogado. Adicione a sardinha, batatas e o leite, misture bem e retire do fogo.

A essa massa adicione os ovos batidos como para pão de ló, o queijo e o cheiro verde, bata na batedeira. Tempere com sal, pimenta e despeje em forma de canudo o centro, untada de manteiga.

Asse em forno moderado e em banho-maria. Levar para a geladeira e desenformar quando frio. Cobrir com molho de maionese. Fazer de véspera.

BOLO MIMOSO DO CARAMANCHÃO

250 grs de manteiga
3 chicaras de açúcar
6 ovos
2 chicaras de leite
3 chicaras de farinha de trigo
1 colher de pó royal (sopa)
1 colher de sal (café)
1 chicara de maisena – 1 colher de nós moscada em pó.
1 limão

Maneira de fazer:

Bate-se bem a manteiga, junta-se as gemas, aos poucos, depois a farinha de trigo peneirada, o royal o sal, a canela a nós moscada, raspa de limão e a maisena. Por fim as 6 claras em neve. Assa-se em taboleiro untado, forno quente. Une-se os bolos com qualquer recheio.

Observação: O centro da taboa leva 4 furos onde será colocado 4 colunas ao fundo em baixo de pés para levantar a taboa um pouco.

Em cima das colunas uma taboa pequena com preguinhos buraquinhos onde se colocará 4 preguinhos para prendê-la na coluna. A taboa deve ser leve. Enfeitar: - Deve-se observar

3º Bôlo pequeno
3 xícaras de farinha de trigo
3 xícaras de açúcar
1 xícara de maisena
1 e ½ xícara de leite
2 colheres de manteiga (rasas)
3 ovos
1 colher rasa de royal

Maneira de fazer: Mistura-se as farinhas depois é que se põe a manteiga, o leite, as gemas e as claras batidas em neve.

Ingredientes para confeitar e rechear:

20 claras
6 limões
4 quilos açúcar refinado
50 gr confeitos prateados
1 pacote pistolo prateado branco
Rechear?
Doce de leite
Doce de ameixa – como quiser.

RECHEIOS PARA OS BOLOS

Os recheios para o bolo podem ser variados: de goiabada dissolvida nágua (no fogo) de doce de leite de geléia de ameixa preta.

RECHEIOS DE AMEIXA PRETA

250 gr de ameixas e um pouco de vinho de mesa. Leva-se ao fogo, dá-se um ponto consistente, retira-se os caroços das ameixas e amassa-se com um garfo. Espalha-se sobre o bolo simplesmente ou misturado com doce de leite.

BOLO NO FORMATO DE LEQUE

Material: - 1 bolo amarelo e 1 bolo branco.

Recheio para enfeitar 1 ou 2 cocos ralados 4 colheres de chocolate

50 gr de confeitos (dourados ou prateados) do tamanho médio – 8 cm de fita. 1 dúzia de claras, 4 quilos de açúcar refinado e peneirado – 250 gr de açúcar americano. 1 argola – 4 limões, anilina da cor que quiser – 1 folha de papel para cobrir a taboa.

Modo de enfeitar o bolo de leque:

Faz-se as varetas de leque com glacê marrom com o ferrinho nº 18. Entre as varetas, enche-se de pitangas de glacê rosa ferrinho nº 17 e confeito prateado. As plumas do leque são de côco ralado escaldado e seco, tinto de rosa. Dos lados enfeita-se com as conchinhas (ferro nº 98). No angula do leque fica uma argola e um laço de fita. Os arremates em torno são feitos com o açúcar cristal americano de roda da taboa um babado com o ferro nº 129 e com rainhas feitas com ...

BOLO PIC-NIC

1 chicara de manteiga

2 chicara de açúcar

1 chicara de leite

1 chicara de maisena

2 chcaras de f. trigo

3 gemas

1 colher de pó Royal

3 claras batidas em neve.

Maneira de Fazer: Bata a manteiga até ficar branca, adicione o açúcar, bater bem, depois as gemas, uma a uma, o leite depois a f. trigo peneirada com o pó Royal e a maisena. Por último as claras em neve. Forma untada – Forno regular.

BOLO PRIMAVERA

Ingredientes:6 ovos

1 chicara de açúcar

limão 2
2 c farinha de trigo
2 c farinha de maisena
2 colheres de pó royal
8 colheres de água

Maneira de fazer: Bater bem as 6 gemas com açúcar. Juntar a casca ralada e caldo de 2 limões pouco a pouco. Mistura-se a farinha de trigo e a maisena. O pó royal e a água, por ultimo as claras em neve. Deita-se a massa em 2 formas redondas untadas e leve-se em formas untadas ao forno.

Modo de enfeitar o “bolo primavera”: Com um molde de um feitio de um coração, risca-se sobre o bolo. Cubra.

Modo de fazer: Bate a manteiga com o açúcar põe-se as gemas aos poucos e bate bem, acrescenta-se a farinha alternada com o leite. Por ultimo as claras batidas em neve. Pó Royal baunilha se quizer. Forma untada com manteiga. Forno regular.

BOLO SIMPLES

3 ovos – 3 xícaras de farinha de trigo (coadas)
2 xícaras de açúcar – 1 xícara de leite – 1 colher de sopa de pó Royal – 1 colher de sal (colherinha) – 2 colheres de sopa cheias de manteiga.

Batedeira: Bater as gemas – a manteiga e o açúcar bem – Mexer. Acrescentar a farinha de trigo (já peneirada) intercalando com o leite sem bater, somente misturar. Por fim, as claras batidas em neve – depois de bem misturadas acrescentar o pó Royal peneirado. Levar ao forno já ligado no quente e depois passar p/ o fraco. Forno já ligado no quente.

manteiga na forma e sacudir a farinha de trigo
forno quente (antes)
forno fraco (depois de colocado o bolo)

Qualquer bolo

1º – Batedeira – tigela pequena
manteiga
sal – colherinha
gemas
2º – farinha de trigo peneirada e maisena – outra vasilha pirex
3º – Vai intercalando o leite com as farinhas – mexendo com a colher na primeira massa (tigela grande)
4º – por fim: tigela menor – claras em neve – Batedeira
5º – Acrescentar as claras e 1 colher de sopa de pó Royal peneirado.

BOLO VERNIZ - (1834)

Para cobrir:

Põe-se no tacho, leite, assucar, chocolate e 1 colher (bem cheia) de farinha de trigo, depois de cozido põe-se manteiga a vontade.

Creme para cobrir Bolo Branco (Montanha Russa)

1 litro de leite, assucar a vontade

4 colheres de farinha de trigo, 3 gemas e uma pitada de sal, manteiga a vontade.

Para cima do creme:

1 chicara de assucar, meia chicara de manteiga. Bate-se a manteiga com o assucar e põe-se água aos poucos até ficar uma massa

BOLO XADREZ

1 bôlo branco

1 bôlo amarelo

1 bôlo marron (recheio)

doce de leite ou ameixas

(Para enfeitar)

5 quilos de açúcar

4 limões

3 colheres de chocolate ralado

14 claras (glacê de leite)

(glacê marrom)

Aqui a glacê marrom é obtida acrescentando-se chocolate ralado a glacê de leite. Contornando com pitangas rosas com confeitos prateados (a tampa) aos lados: o que segue a glacê branca em ponta e pitangas duplas brancas, o que segue a marrom pitanga rosa dupla: a taboa enfeitada com açúcar americana branca e com rosas cor de rosa e termina o contorno da taboa com o ferro 128 fingindo um babado.

que o bôlo em cima do grande e do pequeno é todo coberto com pitanguinhas brancas e o fundo da taboa pequena.

Dê recortes do bolo grande e do pequeno são contornados com pitanguinhas com confeitos prateados, colocados de conxinhas, com uma folha. (U) colocada sobre o leve e faz pitanguinhas ao redor e depois tira a folhinha com a pinsa sobre o leve. Os bolos também são contornados com pitanga e confeitos prateados. As pitanguinhas das coluna levam pistilos e também dos recortes. Sobre o bolo grande e o pequeno enfeita-se com rosa.

E a taboa também, enfeita-se com açúcar americana, novas folhas e termina com um babado ao redor.

BOLOS FRITOS PIAUY

2 chicharas polvilho peneirado

Escalda-se com água fervendo. Amassa-se com 2 ovos – sal. Enrolam e frita em banha, fogo brando. Deve mexer sempre até ficar duros.

QUALQUER BOLO

15 minutos no forte e depois fraco
4 ovos pequenos caipira
2 xícaras de farinha de trigo

4 ovos grandes
3 xícaras de farinha de trigo

Quanto tempo? Enfia o palito - se sair seco

QUECA COM FERMENTO FLECHEMAM

5 ovos batidos como para pão de ló
2 xícaras cheia de açúcar
1 pratinho queijo ralado
2 colheres de manteiga
1 xícara de gordura
1 xícara de leite
1 tablete de fermento Flex ou 3 pequenos, ou 3 colheres granulado
1 xícara de água morna

Maneira de fazer:

Ponha o fermento de molho com 1 colher de açúcar em água morna (20 minutos).
Quando crescer – ponha os ingredientes junto – porém primeiro bata os ovos e adicione o açúcar, queijo, fermento, o leite, a gordura, a manteiga, bate bem, por fim a farinha até desagarrar da mão ponto mole. Faça 3 bolinhas ponha em cada forma ponha uma bolinha no copo – chegando em cima pode assar se tiver crescida – pode esperar mais um pouco se não tiver bem crescida.

MANÉ PELADO

Ingredientes

1 kg de mandioca ralada espremida num pano para sair o amido
1 prato de queijo ralado
1 prato de açúcar
2 colheres (sopa) manteiga
1 litro de leite
8 ovos
cravo e canela

Como fazer: Bater as claras, juntar as gemas e bater. Adicionar o açúcar e a manteiga e bater bem. Juntar a massa de mandioca, o leite, o queijo e os cravos e bater, deixando em ponto de massa de bolo. Em forma untada, leve ao forno brando. Cobrir com canela-em-pó e cortar em pedaços.

B R O A S

BROA

2 xícaras de fubá
1 xícara de óleo
1 colher de manteiga (tem que ser manteiga)
1 xícara de leite
1 lata de leite condensado
4 ovos
1 colher de fermento em pó

Colocar numa panela todos os ingredientes, menos os ovos e o fermento. Deixar cozinhar até desprender da panela. Deixar a massa esfriar e bater na batedeira com as gemas. Por último, misturar as claras em neve e o fermento. Despejar numa forma untada e levar para assar.

BROA (Tabuleiro)

1 xícara de farinha de trigo
2 xícaras de açúcar cristal
2 xícaras de fubá
2 ovos inteiros
1 pitada de bicarbonato
1 colherinha de café de pó Royal
4 colheres de sopa de óleo
1 colher bem cheia de manteiga ou margarina
1 litro de leite talhado

Modo de fazer:

Ovos mexendo com a colher – óleo, manteiga.

Misturar a coalhada com o fubá para não empelotar e a farinha de trigo. Pedacos de queijo.
Por último o pó Royal.

40 minutos em forno quente.

15 minutos pode ver.

Batedeira

1º – açúcar peneirado, manteiga, sal e gemas – vasilha

2º – farinha de trigo peneirada, maisena ou fubá – outra vasilha

3º – vai misturando o leite com as farinhas, mexendo com a colher na 1ª massa

4º – por fim – clara em neve

5º – 1 colher de pó Royal peneirados nas claras.

BROA DE FUBÁ I

Ingredientes:

1 kg de fubá
2 ovos
2 xícaras (chá) de rapadura raspada
2 xícaras (chá) de banha
1 colher (café) de bicarbonato
½ colher (café) de erva-doce
3 xícaras (chá) de leite

Como fazer: Misture os ovos, a rapadura raspada e o bicarbonato e mexa tudo. Coloque o leite, o fubá, o óleo e a erva-doce e bata bem. Faça broas usando uma xícara e coloque em forma untada. Leve ao forno quente por 20 minutos.

BROA DE FUBÁ II

Batedeira

½ xícara de óleo (¼ de se colocar manteiga)
2 xícaras de açúcar cristal sem peneira
2 ovos
1 colher de manteiga

Amassar 2 bananas caturras e misturar no que bateu.

2 xícaras de fubá peneirado – 1 xícara de farinha de trigo (peneirados intercalando)
1 xícara de água (cresce mais) ou leite.

Por fim

3 colheres de queijo ralado – erva doce (1 colher de sobremesa rasa) esfregar na mão e misturar – canela.

Intercalar: se for coalhada

½ xícara de leite ou água
1 xícara de coalhada
1 colher cheia de sopa de pó Royal.

BROA DE FUBÁ DE CANJICA I

1 copo de fubá de canjica
2 copos de queijo curado e ralado
1 copo de açúcar
1 copo de óleo

1 copo de leite frio
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó
4 ovos

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o leite, a farinha de trigo, o açúcar e o sal. Numa gamela, juntar o queijo, o fubá de canjica e o fermento em pó. Juntar, aos poucos, a mistura no liquidificador. Misturar bem. Levar ao forno regular por aproximadamente 40 minutos em tabuleiro untado.

BROA DE FUBÁ DE CANJICA II

Usar como medida um pote de 500 g

2 medidas de leite
1 medida de água
1 medida de gordura
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de adoçante ou 1 xícara de açúcar
1 kg de fubá de canjica
Ovos (para dar consistência à massa)

Misturar os ingredientes (menos o fubá e os ovos) numa vasilha e colocar para ferver. Despejar tudo sobre o fubá de canjica numa gamela e juntar ovos até a massa ficar na consistência de espremer (ou tender). Colocar as broinhas em tabuleiro e levar para assar em forno quente.

BROA DE FUBÁ DE CANJICA III (1935)

3 canecas de fubá
1/2 caneca de gordura
2 canecas de leite (não cheias)
1/2 xícara de açúcar refinado
Ovos

Ferver o leite com a gordura e um pouco de sal e escaldar o fubá. Amassar bem. Depois juntar um pouco de açúcar refinado e ir amassando com ovos até ficar com boa consistência para broa ou biscoito. Fazer as broinhas e assar em forno brando.

BROA DE FUBÁ E POLVILHO

2 xícaras de fubá

1 e 1/2 xícara de polvilho doce
3 xícaras de leite
1/2 xícara de óleo
1/2 colher (chá) de sal
1 xícara de açúcar
2 colheres (chá) de erva-doce
5 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó

Peneirar juntos o fubá e o polvilho e reservar. Colocar numa panela o leite, o óleo, o sal, o açúcar e a erva-doce. Levar ao fogo alto e deixar ferver.

Diminuir o fogo e juntar a mistura de fubá e polvilho. Cozinhar mexendo sempre, até a mistura se desprender da panela. Desligar o fogo, esperar esfriar um pouco e juntar os ovos, um a um, misturando bem. Deixar esfriar e acrescentar o fermento. Fazer as broinhas numa xícara umedecida com água e polvilhada com fubá (tender). Colocar na assadeira untada. Levar ao forno pré-aquecido até ficarem douradas.

BROA DE FUBÁ MIMOSO – (1895)

1 dúzia de ovos 3 copos de leite bate-se os ovos e mistura o leite e vai pondo o fuga até ficar no ponto de enrolar doce e gordura ao gosto.

BROA DE MILHO

1 xícara de água
1 xícara de leite
200 g de manteiga
150 g de fubá mimoso
100 g de polvilho doce
150 g de farinha de trigo
1/2 colher (sopa) de sal
1/2 colher (sopa) de erva-doce
100 g de açúcar
6 ovos

Ferver a água com o leite e a manteiga. Juntar o fubá, a farinha de trigo e o sal peneirados e mexer até formar um angu. Despejar o angu numa tigela e acrescentar o açúcar e a erva-doce. Misturar muito bem e deixar esfriar. Adicionar o polvilho, amassando com as mãos, e juntar os ovos um a um, amassando muito bem. Fazer bolinhas e arrumar em tabuleiro ligeiramente untado com manteiga. Deixar descansar por 30 minutos. Assar em forno médio preaquecido até que cresçam (cerca de 30 minutos). Abaixar o forno e deixar assar por mais 10 minutos.

BROA DE QUEIJO I

3 xícaras de fubá
3 xícaras de açúcar
3 xícaras de leite
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
3 colheres (sopa) de manteiga
3 ovos
1 colher(sopa) de fermento em pó

Bater a manteiga com o açúcar e as gemas até a massa ficar esbranquiçada. Acrescentar os ingredientes secos. Juntar o leite e as claras em neve e, por último, o queijo. Levar para assar em forno médio, em tabuleiro untado com manteiga e enfarinhado.

BROA DE QUEIJO II

1 prato de queijo fresco
1 prato de polvilho
1 pires de açúcar
10 ovos
1 xícara de gordura
1 garrafa de leite (650 ml)
Fubá de canjica, o quanto necessário

Misturar os ingredientes numa gamela e engrossar com fubá de canjica. Despejar numa forma untada e colocar para assar em forno regular.

BROINHA DE CARÁ

Ingredientes:

½ kg de fubá mimoso
½ garrafa de leite
1 xícara (chá) de gordura
1 pires de cará ralado
4 ovos
1 colher de erva-doce
sal a gosto

Como fazer: Escalde o fubá com o leite e adicione os outros ingredientes, fazendo uma massa firme. Faça as broinhas, coloque em forma untada e asse em forno quente.

BROINHA DE FARINHA DE MANDIOCA

Ingredientes:

5 ovos inteiros
5 gemas de ovo
12 colheres (chá) de açúcar
farinha de trigo

Como fazer: Bata os ovos com o açúcar, como se fosse para pão-de-ló. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, até ficar em ponto de pingar. Forre a assadeira com farinha de mandioca, pingue as broinhas e asse em forno quente.

BROINHA DE FUBÁ

1 litro de água
1 xícara de óleo ou gordura
1 colher (sobremesa) de sal
1 xícara de açúcar
Cravo e/ou canela a gosto
1/2 medida de farinha de trigo
1 medida de fubá mimoso
13 ovos

Misturar a água, o óleo, o sal e o açúcar e colocar para ferver. Depois de fervido, deixar esfriar. Numa gamela colocar o fubá mimoso (ou fino) e a farinha de trigo. Juntar os ingredientes fervidos e depois os ovos e sovar até o ponto de enrolar. Usar uma xícara ou coité como medida para fazer as broinhas. Colocar em tabuleiros untados e enfarinhados (para não agarrar). Colocar para assar no forno quente por aproximadamente uma hora.

Obs.: 1 medida = 1 lata de óleo = 900 g
Coité: cabaça pequena cortada ao meio.

BROINHA DE FUBÁ DE CANJICA I

2 copos de óleo
3 copos de leite morno
10 ovos
6 colheres (sopa) de açúcar cristal
6 copos de fubá de canjica
1 pitada de sal

Bater tudo no liquidificador, menos o fubá. Numa vasilha, colocar os ingredientes batidos e juntar o fubá aos poucos. Fazer as broinhas e colocar numa forma untada. Assar em forno quente.

BROINHA DE FUBÁ DE CANJICA II

No liquidificador:

1 copo de leite (grande)

1 copo de óleo (grande)

4 ovos inteiros – sal.

Modo de fazer: Vire numa tigela – 12 colheres de sopa de fubá de canjica, acrescentar.

Sacudir numa xícara, polvilhada com fubá de canjica. Assar em tabuleiro.

BROINHA DE FUBÁ DE CANJICA III

Ingredientes

5 ovos

4 colheres (sopa) de açúcar

1 xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de óleo

Sal a gosto

200 g de fubá de canjica bem fino

Bata os ingredientes no liquidificador, menos o fubá. Despeje a mistura em uma tigela e adicione o fubá aos poucos, mexendo bem até formar uma massa lisa, mas mole. Deixe descansar por 30 minutos. Misture novamente com uma colher grande. Em uma assadeira polvilhada com fubá (sem untar), distribua pequenos bocados da massa com o auxílio de duas colheres (chá) para dar forma. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C e por 20 minutos. Sirva com café.

BROINHAS DE FUBÁ DE MILHO - (1834)

250 gra. Fubá

250 gra. F. trigo

250 gra. Assucar

6 ovos com claras sem bater.

1 colher sopa amoníaco.

1 colher sopa manteiga.

Amassa-se tudo e faz-se as broinhas. Forno quente.

BROINHA SANTA BÁRBARA

1 kg de farinha de trigo
1 prato (sobremesa) de açúcar cristal
1 prato (sobremesa) de queijo ralado
1 prato fundo de gordura
5 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio

Numa gamela, misturar todos os ingredientes, sovando bem. Enrolar as broinhas, colocar num tabuleiro e levar para assar em forno quente.

BROINHAS FOFAS – (1895)

Escalde-se um ou dois pratos de fubá mimoso com gordura quente e tempere-se com sal ajunte-se-lhe ovos até ficar bem macio e assucar refinado qto basta fação-se as broinhas que em bandejas polvilhadas levão-se ao forno regular.

CUBU

2 kg de fubá
1 kg de farinha de trigo
1 e 1/2 kg de açúcar
6 ovos
1/2 kg de margarina
250 g de gordura de coco
Cravo
Canela
Erva-doce
2 colheres (sopa) de bicarbonato de sódio
1 pitada de amor

De véspera, cortar as folhas mais tenras da bananeira, lavar e cortar no tamanho para enrolar os cubus. Numa bacia ou gamela, colocar o fubá e a margarina. Numa vasilha à parte, colocar a gordura para esquentar ao fogo. Depois de quente, despejar sobre o fubá e a margarina. Misturar bem. Antes que essa massa esfrie, juntar o açúcar, o sal e a farinha, misturando bem. Juntar a coalhada e reservar. Depois, juntar os ovos e bater, misturando tudo. Deixe descansar mais um pouco. Na hora de enrolar, juntar o cravo, a canela, a erva-doce e por último o

bicarbonato. Para colocar para assar, tirar a massa com uma colher grande de arroz e embrulhar nas folhas de bananeira. Levar para assar em forno quente.

CUSCUZ

2 kg de fubá
3 colheres (sopa) de polvilho doce
1 pitada de sal
1/2 colher (sopa) de erva-doce
1/2 kg de açúcar mascava ou cristal
Queijo fresco
Leite ou água

Colocar numa vasilha de fubá, o polvilho, o sal e a erva-doce e molhar com água ou leite até ficar com a consistência de capitão.* Deixar descansar por aproximadamente duas horas. Misturar e acrescentar o açúcar e o queijo picado. Forrar uma forma com um pano fino, ou usar uma cuscuzeira e cozinhar em banho-maria por 1 hora. Tampar a panela para que o vapor não saia.

* "Capitão: juntar no prato com três ou quatro dedos apinhados o bocado de comida que em seguida se leva a boca. Era a maneira que os escravos comiam o feijão com a farinha."
FRIEIRO, Eduardo. Feijão, angu e couve. Belo Horizonte: Itatiaia, 1982, p. 86.

CUSCUZ DE FUBÁ

Ingredientes

1 kg de fubá
½ rapadura
1 colher (café) de canela
1 colher (café) de cravo

Como fazer: Moa a rapadura e misture bem com o fubá, deixando uma farinha meio molhada, salpicando um pouco de água para isso. Coloque o cravo e a canela moídos e misture bem. Na vasilha própria de fazer cuscuz, coloque embaixo a água e um galho de erva-doce. Na parte de cima, vá soltando aos poucos a mistura, para que não empelote. Tampe e deixe cozinhar. Quando estiver cozido, corte em pedaços e sirva com café.

CUSCUZ DE RASPA DE MANDIOCA

Ingredientes:

1 kg de mandioca
½ kg de rapadura

Como fazer: Descasque a mandioca e raspe bem, colocando a massa num pano para tirar a água. Faça isso até secar o máximo. Passe em peneira grossa e solte o farelo. Moa a rapadura e misture muito bem com a massa da mandioca, para formar uma farinha só.

Na cumbuca própria para fazer cuscuz, coloque embaixo a água e um ramo de erva-doce. Deixe ferver. Em cima, vá colocando, soltando com a mão, o farelo para que ele fique bem soltinho. Tampe e deixe cozinhar. Quando estiver pronto, deixe esfriar e corte em pedaços e sirva com café.

CUSCUZ DE TORRESMO

Ingredientes:

1 kg de fubá molhado que é usado para fazer farinha de milho
sal a gosto, cheiro verde
½ prato de torresmo frito, sem couro e cortado bem pequeno

Como fazer: Misture o fubá com o sal e a erva-doce e o torresmo, usando um pouco de água para ficar em ponto molhado. Na vasilha própria para fazer cuscuz, coloque a água embaixo, com um galho de manjerona. Na parte de cima, solte a mistura devagar, para que não empelote. Tampe e deixe cozinhar.

QUECA

250 g de açúcar mascavo
250 g de manteiga ou margarina
4 ovos
1/2 kg de farinha de trigo peneirada
1 colher (sopa) de canela em pó
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 colher (chá) de noz moscada moída
1 colher (chá) de sal
300 g de frutas cristalizadas
150 g de passas pretas
150 g de passas brancas
150 g de nozes picadas
150 g de castanhas-do-pará picadas
150 g de ameixas pretas picadas
1/2 xícara de conhaque de gengibre
1 colher (sopa) de fermento em pó

2 xícaras de açúcar cristal
2 xícaras de água

Queimar o açúcar cristal, adicionar a água e deixar ferver até ficar uma calda queimada. Reservar. Bater as gemas dos ovos, a margarina e o açúcar mascavo. Acrescentar a farinha de

trigo, a canela em pó, a noz-moscada, o bicarbonato e o sal. Juntar as frutas cristalizadas, as passas, as ameixas, as castanhas, as nozes e misturar novamente. Colocar a calda queimada, que foi preparada anteriormente. Colocar o conhaque e misturar até conseguir uma massa homogênea. Bater as claras em neve e juntar à massa. Adicionar o fermento em pó. Untar a forma de bolo com margarina e forrar com papel alumínio. Virar a massa na forma e levar ao forno quente pré-aquecido.

Para a calda, levar o açúcar e a água ao fogo e deixar ferver até virar uma calda queimada.

Obs.: no forno elétrico, leva 45 minutos; no forno a gás, uma hora.

CAFÉS

CAFÉ I

4 copos americanos de água (1 litro)
6 colheres (sopa) de açúcar cristal (cheias)
2 colheres (sopa) cheias de café (conforme o pó mais um pouco)

CAFÉ II

1 litro de água (4 copos americanos)
1 chávena de açúcar cristal
3 colheres de pó cheias

CAFÉ III

(½ litro)
2 copos americanos de água
3 colheres cheias de açúcar
1 colher (cheia) de pó

CAFÉ ESCOCÊS

Ingredientes

35ml de Scotch Whisky
25ml de Licor de café
30ml de Creme de Leite
1 colher (de chá) de açúcar

Modo de fazer: bata os ingredientes numa coqueteleira, seguindo a ordem acima (primeiro o uísque, depois o licor e assim por diante). Se for servir gelado, bata com gelo. Se preferir a versão quente, depois de misturar os ingredientes (sem gelo), leve ao fogo e aqueça. Sirva em uma taça crustada com pó de café.

CALDOS

CALDO DE CARNE

INGREDIENTES

1 e ½ quilo de carne (coxão duro)
3 litros de água fria
1 cebola
½ cenoura
salsa
2 cravos
6 grãos de pimenta-do-reino
1 folha de louro
2 colheres de vinagre
1 colher (chá) de sal
1 xícara de carne crua, picada
1 clara
casca de 1 ovo
fatias de limão.

MODO DE PREPARAR

Tire toda a gordura da carne e corte-a em pedacinhos.
Leve-a, a cozinhar na água por uma hora. Deixe-a ferver devagar, tirando toda a espuma que aparecer. Continue fervendo-a devagar por três ou quatro horas.
Junte-lhe a cebola, a cenoura, a salsa, os cravos, a pimenta-do-reino, o vinagre e o louro.
Cozinhe o conjunto mais uma hora, adicionando-lhe então o sal.
Coe-o e deixe-o esfriar. Depois de frio, tire toda a gordura e tempere-o outra vez com sal e pimenta. Deite-o numa panela com uma xícara de carne crua bem picada. Deixe-os ferver por mais 15 minutos.
Junte-lhes a clara batida e a casca do ovo, para clarificar. Mexa e deixe o conjunto ferver por mais alguns minutos.
Coe numa gaze, sem apertar.

MANEIRA DE SERVIR

O caldo de carne é ingrediente de vários pratos da cozinha sertaneja. Ele pode, também, ser servido quente ao início do jantar.

CALDO GORDO DE CARNE

INGREDIENTES

1 quilo de carne de segunda (músculo, acém)
2 dentes de alho
2 litros de água

1 colher (café) de cravo
2 folhas de louro
1 colher de manteiga
½ quilo de ossos (com tutano)
1 colher (sobremesa) de sal
150 gramas de toucinho (frito, em pedaços).

MODO DE PREPARAR

Ponha todos os ingredientes em uma panela com água fria e deixe-os cozinhar em fogo brando, lentamente, até reduzir o volume do caldo à terça ou quarta parte.
Passe o caldo na peneira fina.
Deixe-o esfriar e guarde-o em vidro na geladeira.

MANEIRA DE SERVIR

O largo emprego do caldo gordo de carne na cozinha indica a necessidade de tê-la preparado de reserva.

CALDO DE GALINHA

INGREDIENTES

1 quilo de pedaços crus de galinha (de preferência de asas, pescoços e carcaça)
1 xícara de carne crua de coxa e de sobrecoxa de galinha picada
2 dentes de alho
1 cebola grande picada
2 pitadas de pimenta-do-reino
2 folhas de louro rasgadas miúdo
4 folhas de coentro
3 colheres de vinagre
1 colher (chá) de sal
2 1/2 litros de água fria.

MODO DE PREPARAR

Ponha em uma panela com água fria todos os ingredientes e cozinhe-os em fogo brando, lentamente até reduzir o volume de água a um terço do seu inicial.
Tire toda a gordura que sobre-nada, fazendo uso de uma escumadeira.
Passe o caldo numa peneira fina.
Deixe-o esfriar e guarde-o em vasilhame de vidro na geladeira.

MANEIRA DE SERVIR

O caldo de galinha é tomado no Sertão como fortificante e, neste caso, deve ser bebido em prato fundo onde se lançou uma gema crua. O caldo de galinha é tempero para aumentar o sabor dos pratos à base de frango ou galinha e pode ser base para um delicioso pirão para acompanhar pratos à base de aves.

CALDO DE FEIJÃO I

Ingredientes

2 xícaras (chá) de feijão cozido ("sobras")
150g de toucinho defumado em tiras
1 cebola média ralada
5 dentes de alho amassados
Sal a gosto
Salsa e cebolinha a gosto
Pimenta a gosto

Preparo: No liquidificador, bata o feijão até obter um caldo grosso. Em uma panela, frite o toucinho defumado previamente cortado em fatias. Escorra e reserve. Acrescente o caldo de feijão. Experimente o tempero. Deixe ferver muito bem. Acrescente a pimenta. Salpique salsinha picada e acrescente o toucinho defumado. Em caso de recepção, o caldo deve ser servido em pequenas porções individuais.

CALDO DE FEIJÃO II

Ingredientes:

5 xícaras (chá) de feijão preto cozido com caldo
1/5 de xícara (chá) de alho em pasta
2 colheres (sopa) de óleo
Sal e pimenta-malagueta a gosto
½ xícara (chá) de bacon ou toucinho defumado frito e cortado em cubinhos, ou lingüiça defumada picada.
Salsinha e cebolinha a gosto

Bata o feijão no liquidificador. Reserve. Em uma panela, esquente o óleo e refogue o alho. Adicione o feijão batido e tempere com sal. Sirva em canecas, acrescentando o bacon e polvilhando com salsinha e cebolinha.

CALDO DE JERIMUM

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de óleo de girassol
1 colher (sopa) de pasta de alho
1 e ½ kg de abóbora (jerimum) bem madura, descascada e sem sementes, cortada em cubos
Pimenta malagueta a gosto

1 xícara (chá) de creme de leite

Coloque o óleo em uma panela e doure o alho. Em seguida, refogue a abóbora e depois cubra com água. Acrescente o sal e deixe cozinhar por alguns minutos, até a abóbora ficar mole.

Retire a abóbora e reserve o caldo. Bata a abóbora no liquidificador. Misture a abóbora batida ao caldo. Acrescente o creme de leite somente na hora de servir.

CALDO DE MOCOTÓ I

Ingredientes

½ xícara (chá) de óleo

4 xícaras (chá) de cebola bem picada

½ xícara de alho picado

4 patas de boi limpas e já cortadas (mocotó)

1/3 de xícara (chá) de sal.

4 pimentas-de-cheiro amassadas

2 xícaras (chá) de salsinha e cebolinha picadas

6 tomates maduros, muito bem picados (com semente e pele)

2 xícaras (chá) de pimentão verde bem picado

Cheiro-verde para decorar.

Em uma panela grande, coloque o óleo e doure 3 xícaras de cebola e o alho. Em seguida, coloque o mocotó e deixe fritar até dourar. Acrescente o sal, as pimentas, a salsinha e a cebolinha. Mexa bem. Cubra com água e cozinhe até que o tutano e a pele soltem dos ossos. Desligue o fogo. Retire os pedaços de tutano e a pele, separe o caldo e reserve. Descarte os ossos e pique o tutano e a pele. Reserve.

Coloque os tomates, a cebola restante e o pimentão verde em uma panela e refogue até ficar pastoso. Acrescente o mocotó, a pele e o caldo reservados. Cozinhe em fogo brando até o caldo engrossar. Prove o tempero e corrija o sal, se necessário. Sirva em pequenas tigelas e decore com cheiro-verde.

CALDO DE MOCOTÓ II

Ingredientes:

2 mocotós

4 tomates

2 colheres (sopa) de óleo

1 maço de cebolinha verde

salsinha, pimenta do reino e sal a gosto.

Como fazer: Limpe os mocotós e corte em pedaços. Cozinhe até amolecer. Quando esfriar retire a gordura de cima. Desosse o mocotó e pique tudo bem miudinho. Esquente o óleo, frite os temperos e coloque o mocotó, adicionando três xícaras do caldo. Coloque a pimenta e acerte o sal, deixando engrossar o molho em fogo brando. Sirva com arroz branco.

CANJQUINHAS

CANJQUINHA

Ingredientes

1 xícara (chá) de canjiquinha de milho
1 cebola cortadinha
2 colheres (sopa) de gordura
2 folhas de couve rasgadas
4 tomates
2 dentes de alho
Sal a gosto
6 xícaras de água

Preparo: Lave a canjiquinha, deixe escorrer e reserve. Coloque a gordura em uma panela e leve ao fogo. Faça um refogado de cebola, canjiquinha e alho. Coloque a água fervendo e o sal. Deixe cozinhar em panela tampada. Mexa de vez em quando. Pique e acrescente o tomate. Por último, acrescente a couve rasgada e deixe cozinhar por uns 5 minutos. Sirva quente.

CANJQUINHA COM COSTELINHA

Ingredientes

200g de canjiquinha
1 kg de costelinha
1 colher (sopa) de óleo (ou gordura)
1 colher (sopa) de sal com alho
1 colher (sobremesa) de urucum
2 folhas de louro
1 cebola grande ralada
1 cálice de cachaça
½ cálice de suco de limão
Cheiro-verde a gosto
Pimenta a gosto

Preparo: Após lavar e aferventar a costelinha com a cachaça e o limão, deixe escorrer e reserve. Use uma tigela funda para lavar a canjiquinha em várias águas, até apurar bem. Escorra, leve ao fogo para cozinhar com bastante água para ficar macia e sempre mexa para não grudar no fundo. Retire do fogo e reserve. Enquanto cozinha a canjiquinha, leve ao fogo uma panela, aqueça o óleo e junte a costelinha para fritar levemente. Retire o excesso de gordura que formar. Em uma panela, acrescente o sal com o alho e a cebola. Por último, o urucum. Deixe pegar cor. Junte a costelinha. Misture bem. Acrescente a canjiquinha, previamente cozida. Pingue água, junte as folhas de louro. Coloque mais água e tampe. Deixe ferver por mais alguns minutos para pegar gosto. Verifique o tempero. Acrescente o cheiro-verde e a pimenta.

CARNES DE BODE

GUISADO DE MIÚDOS DE BODE – (8 pessoas)

INGREDIENTES:

O fígado, o coração e o bofe de 1 bode castrado (capado)
2 limões
6 dentes de alho, picado
2 cebolas picadas
3 tomates picados
½ molho de hortelã e 3 cebolinhas verdes
2 pimentas malaguetas
2 colheres bem cheias de banha de porco e Sal.

MODO DE PREPARAR

Limpe bem os miúdos, lave-os com água e suco de limão e corte-os.
Afervente o bofe e o coração. Reserve o fígado.
Derreta e esquite bem a banha, e refogue nela todos os miúdos até que comecem a fritar.
Junte-lhe as cebolas e o alho socados no sal deixe-os dourar.
Acrescente os tomates picados, as pimentas socadas, o hortelã e as cebolinhas bem picados.
Refogue-os.
Cubra o conjunto com água aquecida e cozinhe-o até que os miúdos estejam macios e o molho um pouco espesso (cerca de 10 minutos).

BUCHADA DE BODE – (15 pessoas)

INGREDIENTES:

A cabeça, as tripas, o fígado, os rins, o coração, os 2 buchos, 3 quilos da carne, os pés e parte das canelas e todo o sangue de um bode castrado (capado)
4 limões grandes
½ quilo de toucinho defumado magro e sem o couro
2 molhos de coentro
2 molhos de cebolinha verde
6 cebolas
12 dentes de alho
2 tomates maduros
8 folhas de louro
1 copo de vinagre
2 colheres (de sobremesa) rasas de caminho em pó
2 colheres bem cheias de banha de porco
1 garrafa de vinagre de vinho tinto
farinha de mandioca
pimenta-do-reino preta em grãos

sal

MODO DE PREPARAR

Cozinhe o sangue que foi aparado em tigela durante o sacrifício do bode em água com 1 colher (de sopa) rasa de sal, escorra-o e corte-o miúdo.

Separadamente, cozinhe em água com 1 colher (de sobremesa) rasa de sal, o coração, o fígado e os rins sem as glândulas. Escorra e corte tudo miúdo.

Lave muito bem as tripas em água e suco de 2 limões. Passe-as por água fervendo, temperada com vinagre, para que fiquem sem nenhum mau cheiro. Faça o mesmo com os buchos e afervente-os por 10 minutos para retirar qualquer gordura.

Limpe a cabeça do bode, retire os olhos e elimine-os. Retire a língua, rape-a, lave-a, afervente-a e reserve-a.

Derreta e esquite a banha, e frite todo o toucinho cortado em pedaços curtos e grossos, até obter torresmos. Adicione metade do alho socado, 1 colher rasa de sal, 3 cebolas picadas, e deixe dourar. Junte metade dos tomates picados, 4 folhas de louro aos pedaços, metade da cebolinha e do coentro cortados miúdo. Refogue e tempere com metade do caminho e com 1 colher (de sobremesa) rasa de pimenta-do-reino moída na hora.

Junte o coração, o sangue, o fígado e os rins. Torne a refogar e prove o sal.

Encha os buchos com esse refogado, feche-os e costure-os.

Chamusque os pés e as canelas do bode, rape-os bem e escale-os. Enrole um pouco de tripa em cada um. Corte as tripas que sobraram em pedaços miúdos.

Coloque, num caldeirão bem grande, a cabeça do bode, a língua, os buchos, as tripas, os pés, e as canelas, a carne de bode limpa e lavada cortada em 6 pedaços grandes, e cubra tudo com bastante água.

Junte 3 cebolas grandes picadas, 4 folhas de louro em pedaços, 6 tomates picados, 6 dentes de alho socados, 1 molho de cebolinha e 1 molho de coentro cortados miúdo, 1 colher (de sobremesa) rasa de cominho em pó, 1 colher (de sobremesa) rasa de pimenta-do-reino moída na hora, 1 colher cheia de sal e o vinagre.

Cozinhe a noite inteira, em fogo brando, e até que tudo esteja quase se desmanchando. Vá juntando mais água, conforme o necessário.

No momento de servir, retire todas as carnes e os buchos inteiros e arrume-os em travessas.

Leve o caldo da buchada ao fogo brando, prove o sal e vá juntando farinha de mandioca aos poucos, sem parar de mexer com colher de pau até obter um pirão cozido e não muito duro.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva a buchada com o pirão bem quente e com molho de pimenta.

CARNES DE BOI

AFERVENTADO DE CARNE DE BOI - (12 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de carne de peito
500 gramas de lingüiça
500 gramas de costeletas salgadas
1 repolho
6 cenouras
1 molho de temperos verdes (hortelã, salsa, coentro, cebolinha)
6 batatas grandes
2 batatas doces
4 espigas de milho verde
3 talhadas de abóbora
4 cebolas
sal e pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

De véspera, deixe as costeletas de molho, para perderem o sal.
Numa panela bem grande, ferva a carne, limpe o caldo com uma escumadeira, tempere o caldo com sal, louro, cebolas inteiras e tempero verde (atado).
Deixe o caldo ferver pelo espaço de ½ hora, acrescente-lhe as espigas de milho verde e as verduras, descascadas e cortadas em pedaços.
Quando as verduras estiverem cozidas, retire-as da panela para não se desmancharem e reserve-as quentes.
Elimine o tempero verde.
Acrescente ao caldo as costeletas e a lingüiça.
Deixe-os ferver por mais ½ hora.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o fervido com um molho de azeite, vinagre, cebola e pimenta e pirão feito com seu próprio molho (caldo) e farinha de mandioca.

AFOGADO DE CARNE DE BOI - (5 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de carne (patinho ou alcatra)
4 tomates maduros

2 cebolas grandes picadas
4 dentes de 3 alho socados
sal e pimenta-do-reino
3 ramos de salsa
½ molho de hortelã
½ molho de cebolinhas verdes
2 xícaras de farinha de mandioca.

MODO DE PREPARAR

Corte a carne em bifes.

Coloque-os numa panela com os tomates e as cebolas picados, o alho, o sal e a pimenta-do-reino. Acrescente-lhes a salsa, a hortelã e as cebolinhas.

Adicione-lhes água quente e tampe a panela. Deixe o conjunto cozinhar até a carne ficar bem mole.

Pingue água sempre que necessário. Não deixe a água secar. O caldo deve ficar grosso e suculento.

Ponha 1 xícara de farinha de mandioca numa travessa funda, com a carne por cima.

Cubra a carne com a farinha de mandioca restante e despeje o caldo fervente por cima "para afogar" a carne e escaldar a farinha.

MANE/RA DE SERVIR

O afogado não requer acompanhamento. Sirva, entretanto, um molho de pimenta e limão para regar o escaldado.

ANGUIOBA - (para 2 pessoas)

INGREDIENTES

1 litro de água
1 copo (200 ml) e meio de fubá
1 colher de farinha de trigo
4 pedaços de bisteca temperada
2 cebolas médias bem batidinhas
Taioba

MODO DE PREPARO:

Primeiramente, é preciso fazer o angu. Misture a água e o fubá e deixe cozinhar bem. Separe. Frite a bisteca e, na mesma gordura, frite a cebola até dourar. Em seguida, dissolva a farinha de trigo em um litro de água e coloque na panela com a cebola. Volte com a bisteca e acrescente mais ou menos um prato de taioba cortada. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Enfeite com pimenta e está pronto para servir.

ATRÁS DA MOITA

INGREDIENTES:

2 kg carne de boi cozida (patinho / maçã de peito)
1 kg de lingüiça defumada (em rodela médias)
200 gramas de pupunha (bem cozido com limão e sal) .
400 gramas de cenoura (em rodela médias)
3 tomates médios (cortados em pedaços médios)
1 alho poró (triturado)
50 gramas de gengibre (triturado)
2 cebolas médias (cortadas em x)

Refogue: cebola, alho poró, gengibre, tempero e lingüiça. Acrescente o tomate e a cenoura. Depois coloque a carne já cozida com o próprio caldo, deixe ferver por 10 minutos e acrescente a pupunha.

Couve frita especial: tirar os talos da couve, secar suas folhas e cortar bem fininho. Levar a couve para geladeira durante 15 minutos. Aquecer bem o óleo (1 litro de óleo), depois de bem quente jogue a couve e deixe por 10 segundos. Dica: não jogue logo em seguida outra remessa de couve na gordura, espere-a aquecer de novo.

BIFE A PARMEGIANA

1º – Bife a milanesa – temperado
2º – queijo
3º – presunto
4º – molho
5º – queijo para gratinar

BIFE A PARMEZIANA

1º bife a milanesa
2º queijo mussarela
3º presunto
4º molho
5º queijo ralado
Forno.

BIFES DE FÍGADO ACEBOLADOS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de fígado de boi aberto em 6 bifos um pouco grossos
1 cebola cortada em rodela
2 tomates cortados em rodela
3 colheres de óleo de milho
sal

vinha-d'alhos (2 galhos de hortelã - 2 ramos de salsa - 2 dentes de alho - vinagre - sal).

MODO DE PREPARAR

Prepare a vinha-d'alhos.

Passe os bifes pela vinha-d'alhos.

Aqueça numa panela o óleo de milho.

Quando o óleo chegar à fervura, refogue os tomates e a cebola, mexendo, até as rodela de cebola dourarem.

Junte-lhes os bifes, refogue-os por 5 minutos.

Junte-lhes a vinha-d'alhos. Cozinhe os bifes por mais 5 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva os bifes logo que estiverem prontos, acompanhados por arroz branco.

BOLINHOLA

Ingredientes:

1 kg de carne de porco picadinha bem pequena

½ kg de toucinho picadinho bem pequeno

sal com alho

2 colheres (sopa) de farinha de mandioca

Como fazer: Numa bacia, misture tudo, amassando e acertando o ponto com a farinha de mandioca. Tem que ficar em ponto de enrolar com a mão. Faça bolinhas pequenas e coloque para fritar em gordura média.

BOLO DE CARNE - (5 pessoas)

INGREDIENTES

700 gramas de carne de boi, de peso sem gordura, moída

350 gramas de carne de porco, de peso sem gordura, moída

2/3 de uma cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de extrato de tomate

4 pimentas-malaguetas maduras socadas

1 xícara de farinha de pão

1 ovo

4 pitadas de pimenta-do-reino

1/3 de xícara de salsa picada
8 fatias de toucinho defumado
1 ½ colher de azeite de oliva ou de óleo de milho ou de óleo de soja (1/2 colher para untar a assadeira)
sal.

MODO DE PREPARAR

Pré-aqueça o forno em temperatura média (220° C).

Aqueça numa frigideira o azeite de oliva ou o óleo de milho ou o óleo de soja, deixando ½ colher de óleo para untar a assadeira. Refogue a cebola até amaciar, mas sem dourar. Junte o alho e refogue por mais 1 minuto. Reserve-os, esfriando.

Numa panela, fora do fogo, misture bem todos os ingredientes, inclusive as carnes, excluindo o toucinho defumado. Junte o refogado de alho e cebola reservado. Com as mãos misture bem o conjunto, tentando homogeneizar a mistura sem, contudo, apertá-la, de maneira que ela fique macia ao fim do preparo do bolo.

Unte a assadeira com a ½ colher restante do azeite de oliva ou do óleo de milho ou do óleo de soja. Com as mãos, molde na assadeira a mistura de carne, dando-lhe a forma de um pão-de-fôrma ovalado.

Cubra o bolo de carne com as fatias de toucinho defumado, colocando, alternadamente, uma de suas pontas por baixo do bolo (a primeira fatia tem sua ponta por baixo de um lado do bolo, a segunda, por baixo do outro, e, assim, sucessivamente, até serem colocadas as 8 fatias).

Asse o bolo por um tempo de cerca de 1 hora e o deixe descansando por cerca de 15 minutos antes de fatiá-lo para servir.

MANEIRA DE SERVIR

O bolo de carne pode ter acompanhamento de qualquer tipo de arroz e pode ser guarnecidos com rodela de batata doce cozidas e descascadas, ou com batatas doces fritas.

BUCHADA DE BOI - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de bucho de boi aferventado
250 gramas de toucinho
1 pimentão em rodela
1 cebola grande em rodela
3 dentes de alho, socados no sal
1 colher das de chá de pimenta-do-reino
½ colher das de café de cominho em pó
½ molho de coentro
2 colheres de banha
suco de 2 limões

½ quilo de tomate, sem as peles e os caroços
½ quilo de batata
farinha de mandioca.

MODO DE PREPARAR

Lave bem o bucho, com água e limão, e corte-o em tirinhas.
Corte o toucinho da mesma maneira e junte-o ao bucho. Tempere-os com o alho socado, o sal, a pimenta-do-reino e o suco dos limões.
Leve uma panela ao fogo com a banha e a metade da cebola, dos tomates e do pimentão.
Refogue-os. Adicione-lhes as tiras do bucho e do toucinho. Refogue-as até fritar. Acrescente-lhes água até cobrir o bucho. Deixe o conjunto cozinhar.
Vá juntando água, à medida em que for precisando.
Quando o bucho estiver macio, junte-lhe as batatas descascadas e cortadas em cruz.
Deixe a panela no fogo até que as batatas fiquem cozidas (cerca de 50 minutos). Junte ao conjunto o resto dos temperos, deixe o conjunto ferver durante mais 5 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

Coloque, no fundo do prato em que se vai comer, farinha de mandioca e ponha, por cima, o caldo fervendo da buchada. Mexa para formar uma espécie de escaldado. Junte a buchada e, por cima, ponha, a gosto, parcela de um molho, servido à parte em uma molheira, feito com os seguintes ingredientes: 1 cebola, 1 pimentão, 2 tomates, tudo em rodela, pimenta malagueta a gosto, caldo de 1 limão, 2 colheres de vinagre, 1 pitada de sal e 3 colheres de azeite de oliva.

BÚLACHE (Alemão)

1 k de músculo, 2 cebolas, 2 cenouras, 2 ramas de salsão, 1 pitada de pimenta do reino, 1 copo (pequeno) do vinho tinto, 3 colheres de óleo de milho.
Modo de fazer: Picar o músculo em cubos e afoga-lo no azeite e cozinha-lo. Fazer um molho, cozinhando, as cenouras em tiras, a cebola, o salsão, o vinho, o sal, a nós moscada (uma colherinha), o alho picado (uma colherinha). Depois de bem cozido, passa-lo na peneira e regar com uma concha e devagar a carne já cozida. Por cima uma colher de creme de leite.

Para acompanhar o búlache, faz-se uma massa, com:
200g de farinha de trigo, 3 ovos inteiros, sal e leite até o ponto de uma massa, mais ou menos como a panqueca. Com uma faca ir jogando na água fervendo, os bocados tirados com a lâmina e molhar a faca na água para que a massa não agarre. Cozidos a medida que forem jogados na água. Todos de uma vez.
Pelachas o creme.

CARNE "ACENTADA"

INGREDIENTES (para 1 pessoa):

1 kg de miolo de acém;
1 kg de maçã de peito;
100 g de bacon picado em cubos;
Tempero alho sal e cebolinha a gosto;
1 cebola grande picada em cubos;
2 dentes de alho;
Gordura da maçã de peito picada em cubos;
25 mandioquinhas em cubos.

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão, coloque o óleo, o bacon, e a gordura da maçã, Frite até Dourar. Acrescente a cebola, o tempero, doure mais um pouco e acrescente as carnes e refogue até secar, Acrescente 2 litros de água fervendo e, assim que a panela pegar pressão, deixe cozinhar por 15 minutos.

Em uma frigideira, acrescente óleo aquecido, Coloque as mandioquinhas e deixe fritar, sem mexer, até dourar.

Montagem: em uma travessa com divisória, coloque em um lado a carne, Enfeite com cheiro verde, pedaços de tomate e rodelas de cebola e pimentão, No outro lado acrescente as mandioquinhas fritas.

CARNE COM ANGU - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 ½ quilo de carne de boi do dianteiro ou de acém
2 colheres de óleo de milho ou de soja
2 colheres de fubá
1 molho de couve
3 dentes de alho
1 cebola picada
1 tomate picado
3 rodelas de pimentão
3 galhos de hortelã.
3 pitadas de pimenta-do-reino
sal e vinagre
2 cebolinhas verdes picadas.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos no sal e vinagre.

Passe a carne na máquina e refogue-a com os temperos socados até corar.

Junte bastante água para formar o molho (caldo) que, a seguir, é engrossado um pouco com fubá.

Refogue, à parte, a couve bem picada, juntando-a à carne na panela.

À parte, faça um angu.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o angu numa travessa e o cubra com o picadinho de carne.

CARNE COM BROTO DE SAMAMBAIA

Ingredientes:

½ kg de lombo de porco picadinho

½ kg de carne (lagarto) de vaca picadinha

½ colher (sopa) de óleo

pimenta a gosto

1 maço de broto de samambaia-do-mato

Modo de fazer: Corte os brotos de samambaia e afervente em 3 ou 4 águas, para tirar o gosto amargo. Escorra e reserve. Frite o sal com alho, coloque as carnes e misture bem, deixando cozinhar por cinco minutos. Adicione a pimenta e os brotos de samambaia e deixe cozinhar abafado até amolecer.

CARNE COM PINHÃO

Ingredientes:

2 kg de lagarto

1 kg de pinhão

1 maço de cebolinha verde

2 colheres (sopa) sal com alho

1 colher (chá) de pimenta do reino

3 tomates picados sem sementes

cheiro verde

Como fazer: Cortar o lagarto em pedaços e temperar, como o sal com alho, pimenta do reino e metade do cheiro verde. Colocar para cozinhar numa panela de ferro. À parte, cozinhe os pinhões, descasque e corte em pedacinhos. Quando a carne amolecer, adicione o pinhão, e

deixe cozinhar até a carne desfilar. Por último, adicione o restante dos cheiros verdes, o tomate picado e acerte o sal.

CARNE COM QUIABO E ANGU

Ingredientes

1 kg de carne moída
700g de quiabo
Tempero caseiro a gosto
250g de fubá
1 colher (sopa) de urucum
1 litro de água
1 concha de óleo
Pimenta a gosto

Preparo do Angu

Em uma panela coloque meio litro de água para ferver. À parte, dissolva metade do fubá em meio litro de água. Acrescente o fubá dissolvido à água fervendo. Mexa muito bem. Quando começar a engrossar, adicione aos poucos o restante do fubá e mexa até soltar da panela. Coloque em uma vasilha e reserve.

Preparo do Quiabo

Lave bem e deixe secar o quiabo. Elimine as duas pontas do quiabo e pique em cubos. Em uma panela quente, coloque o óleo e o quiabo. Não mexer, para não babar. Para saber o ponto exato, ponha o quiabo em uma colher e espere que a gordura desça suavemente. Escorra o quiabo em uma peneira fina e reserve.

Preparo da carne

Em uma panela aquecida coloque o óleo, o tempero e o urucum. Refogue a carne. Junte meio litro de água e mexa para não empelotar. Ferva até a carne ficar com um caldo suculento. Acerte o tempero, acrescente o quiabo e deixe ferver para pegar gosto.

CARNE DE SOL COM FAROFA DE MAXIXE

INGREDIENTES:

150 gramas de manteiga
300 gramas de maxixe
1 cebola média picadinha
150 gramas de farinha de mandioca
Pimenta do reino branca a gosto
Sal a gosto
400 gramas de carne de sol

MODO DE PREPARO:

Colocar a cebola, a manteiga, a pimenta do reino branca moída e o maxixe em uma panela e refogar por cerca de 10 minutos em fogo brando. Acrescentar a farinha de mandioca até dar o ponto de farofa.

CARNE DE SOL:

Temperar a carne com sal fino e grelhar por aproximadamente 20 minutos em fogo brando, e depois fatiá-la. Montar o prato com a carne e a farofa.

CARNE-DE-SOL COM PIRÃO DE LEITE I - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de carne-de-sol
200 gramas de toucinho picado
2 cebolas em rodela
2 xícaras de leite de cabra ou de vaca
farinha de mandioca
pimenta-do-reino e cominho moídos.

MODO DE PREPARAR

De véspera, corte a carne-de-sol em bifes e ponha-os de molho em água para dessalgá-los. No dia, coloque os bifes em molho de uma das cebolas, sacada, e pequena pitada de pimenta-do-reino e cominho e deixe-os descansar por 1 hora. Numa frigideira grande, ponha o toucinho picado para frigar até o ponto de torresmo. Junte-lhe os bifes, pouco a pouco, fritando-os. À parte, faça um pirão de leite, levando o leite para ferver numa panela e juntando-lhe, aos poucos, mexendo sempre, a farinha de mandioca. Ao fim da fritura dos bifes, coloque sobre eles as restantes rodela de cebola, deixando-as fritar até o ponto de alourarem.

MANEIRA DE SERVIR

A carne-de-sol é servida com o acompanhamento do pirão de leite, guarnecido com folhas de hortelã.

CARNE-DE-SOL COM PIRÃO DE LEITE II – (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de carne-de-sol
óleo ou margarina
2 cebolas cortadas em rodelas
2 xícaras de leite de vaca ou de cabra
farinha de mandioca.

MODO DE PREPARAR

Deixe a carne de molho na véspera.
No dia seguinte, escorra-a e leve-a ao fogo numa panela com um pouco de óleo ou margarina.
Deixe-a refogar, virando a carne para que doure por igual.
Acrescente 1 ou 2 colheres de água e cozinhe o conjunto, mantendo a panela tampada.
De vez em quando, junte mais um pouco de água quente.
Quando a carne estiver macia, retire-a da panela cozinhe a cebola no molho que restou.
Para fazer o pirão, leve o leite ao fogo e junte-lhe farinha aos poucos, mexendo sempre.

MANEIRA DE SERVIR

Corte a carne em tirinhas e sirva-a com a cebola e o pirão.

CARNE-DE-SOL COM AIPIM - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de carne-de-sol
1 quilo de aipim descascado
1 cebola grande
1 pouco de manteiga
2 copos de requeijão cremoso
1 pouco de queijo parmesão ralado.

MODO DE PREPARAR

Faça um purê de aipim.
Cozinhe a carne-de-sol até ficar bem macia e desfie-a.
Doure a cebola em um pouco de manteiga.
Junte-lhes a carne-de-sol desfiada e refogue-a bem.
Pré-aqueça o forno em ponto quente (220° C).
Num pirex fundo, coloque o purê de aipim.
Por cima do purê, ponha a carne-de-sol refogada na manteiga com cebola.
Cubra a carne-de-sol com o requeijão cremoso e coloque o parmesão ralado por cima.
Bote o conjunto no forno quente até dourar e o requeijão estar bem derretido.

MANEIRA DE SERVIR

A carne-de-sol com aipim pode ser acompanhada por arroz branco.

CARNE-DE-SOL AO LEITE - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 pedaço de carne-de-sol de chã-de-fora (dois pelos), com 10 cm x 25 cm
vinha-d'alhos sem sal
150 gramas de toucinho picado
2 copos de leite quente.

MODO DE PREPARAR

Ponha a carne de molho para dessalgar, durante 2 horas, trocando a água.
Após o dessalgamento, a carne é colocada em descanso por 4 horas, em vinha-d'alhos sem sal.
Pré-aqueça o forno (220° C).
Aqueça o toucinho numa frigideira até o ponto de torresmo. Retire os torresmos.
Refogue a carne-de-sol na gordura do toucinho até dourar.
Após o refogado, junte-lhe 1 copo de leite quente e ponha a carne para assar.
Toda vez que o molho secar, sem que o assado tenha chegado ao ponto, complete o molho com novas porções de leite quente.
A carne deve assar sem tostar, ao secar a última porção de molho de leite.

MANEIRA DE SERVIR

A carne-de-sol assada é servida com tutu de feijão, couve no alho-e-óleo, arroz branco em forminha e um ovo estrelado mal passado (gema crua) sobre a carne.

CARNE-DE-SOL COM MANTEIGA DE GARRAFA - (8 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de carne-de-sol (chã-de-dentro)
manteiga de garrafa.

MODO DE PREPARAR

Limpe e lave a carne. Se estiver salgada demais, escale-a e escore-a.
Corte-a em 4 pedaços grandes e compridos. Enfie-os em espetos ou arrume-os sobre uma grelha, sobre um braseiro, a uma altura de 30 centímetros.
Borrife a carne de vez em quando com manteiga de garrafa.
Deve ficar bem assada dos 2 lados.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva a carne-de-sol com feijão macassar e farinha de mandioca.

CARNE-DE-SOL COM ARROZ - (10 pessoas)

INGREDIENTES

1 ½ quilo de carne-de-sol magra (chã-de-dentro)
1 quilo de arroz catado, lavado e seco
3 cebolas grandes
6 dentes de alho
½ quilo de toucinho
2 colheres bem cheias de banha de porco
½ molho de coentro
½ molho de hortelã
pimenta-do-reino moída e sal.

MODO DE PREPARAR

Limpe, lave e escale 3 vezes a carne-de-sol.
Escorra-a, sequê-a e corte-a em pedaços pequenos.
Pique o toucinho e frite-o em 2 colheres de banha, até o ponto de torresmo.
Junte-lhe o alho socado, as cebolas picadas, e deixe-os dourar.
Acrescente-lhes a carne-de-sol e refogue-a até que comece a frigar.
Junte-lhes o coentro e a hortelã cortado miudinho e tempere o conjunto com 1 colher de pimenta-do-reino.
Mexa bem o conjunto, cubra com água e cozinhe até que a carne esteja quase macia e seca.
Durante o cozimento, acrescente mais água se julgar necessário.
Quando o carne estiver macia e o molho reduzido, junte-lhe o arroz, misture-o bem com a carne-de-sol e refogue o conjunto até que o arroz esteja solto e brilhante.
Complete com água que dê para cobrir a mistura e ultrapassá-la em 2 dedos. Prove o sal.
Cozinhe o arroz até que esteja macio e seco (cerca de 30 minutos).

MANEIRA DE SERVIR

O arroz com carne-de-sol não requer acompanhamento.

CARNE DE PANELA I - (8 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de carne (chã-de-fora)
vinha-d'alhos
2 colheres de banha
2 cebolas
4 tomates
6 batatas
2 colheres de extrato de tomate
sal e pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Deixe a carne de molho em vinha-d'alhos, depois coloque-a para refogar na banha bem quente.

Ao colocar a carne na panela, junte-lhe 1 colherinha de açúcar, para que fique com uma cor dourada.

Vire a carne seguidamente para que doure igualmente por todos os lados.

Junte-lhe água fervendo aos poucos, deixando-a cozinhar lentamente.

Por último, acrescente a cebola, os tomates, e as batatas cortadas em rodela, o extrato de tomate, sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe a carne no fogo, até ficar bem cozida, pingando água quente, quanto necessário.

Depois de pronta sirva-a com o próprio molho.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva a carne de panela com feijão, arroz, farinha de mandioca e molho de pimenta com cebola.

CARNE DE PANELA II - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 ½ quilo de peito ou de músculo de boi.
2 cenouras médias
2 cebolas também médias
cheiro verde (hortelã, salsa, cebolinhas) que baste
1 folha de louro
10 cebolas de tamanho médio
6 dentes de alho
½ xícara de azeite
sal que baste.

MODO DE PREPARAR

Limpe a carne, eliminando o excesso de gordura.

Descasque as 2 cebolas e corte-as em 4 partes. Lave bem as 2 cenouras e corte-as em rodela grossas. Lave a salsa. Corte as raízes das cebolinhas verdes.

Numa panela de pressão coloque a carne, as 2 cebolas, as 2 cenouras, o cheiro verde e o louro. Cubra com água até uns 4 dedos acima do nível da carne e junte-lhes 1 pitada de sal. Deixe o conjunto cozinhar por cerca de 1 hora.

Enquanto a carne cozinha, faça o refogado das cebolas.

Descasque e pique as 10 cebolas e os 6 dentes de alho.

Numa panela de tamanho suficiente, coloque o azeite. Leve-a ao fogo e junte-lhe as cenouras. Depois de uns 5 minutos, acrescente as 10 cebolas e os dentes de alho e deixe o conjunto cozinhando, até as cebolas pegarem um pouco de cor, mexendo-o com colher de pau para ele não grudar e queimar no fundo. Depois de pronto, reserve-o, deixando-o na própria panela.

Retire a carne da panela. Verifique se ela está bem cozida e macia.

Coloque-a na panela do refogado de cebola e regue o conjunto com 3 xícaras do caldo que se formou com o cozimento da carne (evitando a gordura da superfície).

Deixe cozinhando, até que o caldo se reduza bastante e vire um belo molho de cebolas.

MANEIRA DE SERVIR

A carne de panela com cebola deve ser servida com batatas assadas.

CARNE MAL-ASSADA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 ½ quilos de chã-de-dentro (coxão mole) com altura de 2 cm

200 gramas de toucinho de barriga de porco

Vinha-d'alhos: (3 dentes de alho - 1 cebola média - 2 colheres de vinagre - 2 pitadas de pimenta-do-reino - sal)

molho: (2 tomates em rodela - 1 cebola em rodela - 1 pimentão pequeno em rodela - 2 dentes de alho picados - 1 galho de hortelã - 1 ramo de coentro - 1 colher de extrato de tomate).

MODO DE PREPARAR

Corte a carne em 3 pedaços.

Soque os temperos no sal, fazendo a vinha-d'alhos.

Temperar a carne com a vinha-d'alhos e a deixe descansando por 20 minutos.

Numa frigideira aquecida, frite o toucinho até dourar.

Quando o toucinho dourar, coloque as carnes para fritura, por 10 minutos (7 minutos de um lado e 3 minutos do outro).

Retire as carnes e as reserve numa outra frigideira, sem deixar esfriar (na estufa).

Na gordura e no sangue que ficou na frigideira, prepare o molho, num refogado rápido.

Coloque as carnes que estavam reservadas novamente no fogo e junte-lhe o molho.

Espera, por 5 minutos, as carnes tomarem o gosto do molho e as sirvas em travessa.

MANEIRA DE SERVIR

A carne mal-assada pode ser guarnecida com batatas cozidas em rodela e pode ser acompanhada por arroz e farofa de manteiga e salada de alface, agrião, tomate e cebola ou arroz e feijão temperado ou feijão tropeiro.

CARNE MOIDA

1 kg chã de fora – ou chã de dentro

óleo – corante (óleo quente) – alho – sal socado – mexendo com o garfo até desmanchar com a água dela.

Fritar até pingar água quente até cozinhar.

Tomate picado – pimentão verde ou vermelho (picado miúdo) – antes da água fervendo – quando estiver fritando – cebola batidinha branca.

Na hora de por na mesa – misturar a cebola e salsa verde picada.

CARNE SALGADA NA GRELHA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de carne de boi (chã-de-dentro) e sal grosso.

MODO DE PREPARAR

Salgue bem a peça de chã-de-dentro e deixe-a repousar por mais ou menos 24 horas.

No dia seguinte, leve a peça ainda salgada para a geladeira e deixe-a em repouso até quando for consumir (como a carne está salgada, sua conservação é bastante prolongada).

Quando for preparar, retire completamente o sal de toda a peça e leve-a ao braseiro por 15 minutos (10 minutos de um lado e 5 do outro), a uma distância de 30 centímetros do fogo.

MANEIRA DE SERVIR

O acompanhamento pode ser farofa ou aipim cozido ou frito ou arroz; branco ou feijão de corda e purê de aipim.

CARNE-SECA COM ABÓBORA

Ingredientes:

1 kg de carne-seca
1 colher (sopa) sal com alho
2 colheres (sopa) de óleo
1 kg de abóbora madura e cozida
sal, pimenta do reino e cheiro verde.

Como fazer: Corte a carne-seca em pedacinhos e retire o sal. Deixe cozinhar até amolecer. Frite o sal com alho no óleo e coloque os pedaços de carne-seca, deixando dourar de todos os lados. Coloque os cheiros verdes, a pimenta do reino e um pouquinho de água, deixando formar um molho leve. Tempere, refogue e cozinhe os pedaços de abóbora. Depois amasse bem com um garfo, até desmanchar. Quando a carne-seca ferver, coloque numa travessa. Despeje por cima a abóbora amassada e sirva quente.

CHARQUE FRITO - (15 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de charque gordo
2 colheres de banha de porco
4 cebolas
4 pimentas-malaguetas verdes
farinha de mandioca.

MODO DE PREPARAR

Coloque o charque de molho em água fria, na véspera. Troque a água 3 vezes.

No dia, escorra e corte o charque em 30 pedaços.

Coloque-os num caldeirão com bastante água e afervente-os em fogo médio até que a carne amoleça. Retire o charque e reserve o molho (caldo).

Esquente a banha em uma panela e frite bem o charque dos 2 lados. Retire quando estiver tostada.

À parte, misture, socando, numa tigela, a farinha de mandioca, as cebolas raladas e as pimentas bem socadas. Espalhe na bancada da cozinha a farinha de mandioca com 1 dedo de altura. Despeje, aos poucos, o molho (caldo) quente no qual o charque foi aferventado, sem parar de mexer, até que tudo fique bem molhado, na consistência de um escaldado.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o charque frito e o escaldado em pratos separados.

CHARQUE COM PIRÃO DE LEITE - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de charque gordo
1 litro de leite de cabra ou de vaca
farinha de mandioca, o quanto baste
250 gramas de tomate, em rodela
1 cebola grande, em rodela
1 pimentão, em rodela
alguns raminhos de coentro
1 colher de vinagre e sal.

MODO DE PREPARAR

Lave bem a carne e ponha-a de molho em água, durante 12 horas, mudando a água, de vez em quando, para tirar o excesso de sal.

Passado este tempo, retire a carne e frite-a numa frigideira na sua própria gordura.

À parte, prepare o pirão, levando uma panela ao fogo com leite e 1 pitada de sal. Quando o leite estiver fervendo, vá pondo farinha aos poucos, até formar um pirão. Este pirão não deve ficar muito mole.

Retire a carne da frigideira.

Na gordura em que a carne foi frita, junte os ingredientes do molho (os tomates, a cebola, o Pimentão, coentro e o vinagre), deixe-os refogar, acrescente um pouco d'água e deixe o molho continuar no fogo por mais 2 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

Ponha a carne sobre o pirão e sobre a carne ponha o molho especialmente preparado e sirva um molho de pimenta com limão.

CHARQUE COM FEIJÃO DE CORDA - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de charque da ponta-da-agulha (gorda)
2 cebolas médias em rodela
3 dentes de alho picados
molho de pimenta.

MODO DE PREPARAR

De véspera, ponha o charque de molho

No dia seguinte, afervente-o ligeiramente e escorra-o.

Corte-o em cubos e coloque-os para cozinhar numa panela com um pouco de água, a cebola, o alho e molho de pimenta a gosto.

Deixe a água secar e a carne fritar na sua própria gordura.

Sirva o charque frito em seguida.

MANEIRA DE SERVIR

Acompanhe o charque frito com feijão de corda, arroz simples e farofa de farinha de mandioca feita com manteiga de garrafa.

CHOURIÇO

Ingredientes:

2 litros de sangue de porco

1 xícara (chá) de gordura

1 xícara (chá) de farinha de milho

1 colher (sopa) de sal com alho

cebolinha picada

1 ramo de erva-doce

1 colher (chá) pimenta do reino

chale do bucho do porco

tripa de porco

Como fazer: Coar o sangue numa peneira grossa. Picar o chale do bucho e encher uma xícara e misturar bem no sangue. Coloque todos os outros ingredientes e misture bem. Pegue a tripa já seca e coloque a mistura até ao meio. Amarre as pontas com barbante e depois coloque na água quente para cozinhar. Quando estiver quase cozida, pegue uma agulha grande e faça furinhos para sair o ar. Se não sair sangue está bom.

CHOURIÇO COM FAVAS

Ingredientes:

250g de feijão fava

1 colher (sopa) de vinagre

2 colheres (sopa) de óleo

½ colher (sopa) de sal com alho

250 g de chouriço

250 g de lingüiça de porco
1 colher de vinagre
cheiro verde e sal a gosto

Como fazer: Deixe as favas de molho por três horas. Cozinhe em água, sal e vinagre até amolecer. Frite o sal com alho, refogue o chouriço picado bem fininho e a lingüiça sem pele e mexa bem. Junte o cheiro verde e as favas, mexa e deixe cozinhar por mais dez minutos.

CHUCHU COM CARNE MOÍDA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1/2 quilo de carne cozida de sobra do dia anterior
6 chuchus
1 colher rasa de camarão seco, descascado e moído
1 tomate picado
1 cebola picada
½ pimentão picado
3 dentes de alho picados
4 galhos picados de coentro
2 colheres de azeite de oliva ou de óleo de milho ou de óleo de soja
2 pimentas-malaguetas socadas
2 pitadas de pimenta-do-reino
1 colher de chá de extrato de tomate e sal.

MODO DE PREPARAR

Corte a sobra de carne em pedaços miúdos.

Descasque os chuchus, abra-os em bandas tire as sementes e a pele que as protege e corte-os em pequenos pedaços.

Em uma panela, com água aquecida e temperada com sal e 1 dente de alho esmagado, afervente os pedaços de chuchu por 25 minutos.

Junte os pedaços de carne com metade dos temperos (tomate, cebola, pimentão), 1 dente de alho, a pimenta-do-reino, as pimentas-malaguetas socadas, sal, os galhos de coentro e o camarão seco e faça uma mistura homogênea.

Passe toda a mistura na máquina de moer (dente fino), aparando o molho (caldo) que escorre durante o processo de moer para posterior aproveitamento.

Escorra os pedaços de chuchu aferventado e reserve-os.

Ponha para ferver numa frigideira alta e larga (30 centímetros de diâmetro ou mais) o azeite.

Quando o azeite alcançar o ponto de fervura, refogue a metade dos temperos que sobraram (tomate, cebola, pimentão), 1 dente de alho, o caldo (molho) escorrido da máquina de moer e reservado, e o extrato de tomate, mexendo sempre.

Junte os pedaços de chuchu, mexendo sempre, por 5 a 10 minutos, até que os pedaços de chuchu tenham se misturando homogeneamente com a carne moída.

MANEIRA DE SERVIR

O chuchu com carne moída, é servido com acompanhamento de arroz branco e pode vir guarnecido com ovos estrelados, fritos à parte.

COSTELINHA COM MAMÃO VERDE

Ingredientes

2 rnamões verdes
1 pitada de bicarbonato de sódio
Caldo de 2 limões
2 colheres (sopa) de cachaça
2 kg de costela suína
½ concha de óleo ou azeite
6 dentes de alho amassados
2 cebolas médias bem picadas
Sal a gosto
½ colher (sopa) de urucum ou colorífero
½ xícara (chá) de salsa
½ xícara (chá) de cebolinha
1 folha de louro
Pimenta a gosto

Corte os mamões verdes em pedaços compridos e deixe de molho na água com bicarbonato. Junte o caldo de limão e a cachaça em uma panela com um fundo de água fervente e passe os dois lados das costelinhas rapidamente nesse molho. Reserve. Em outra panela, junte o óleo, o alho, a cebola, o sal e o urucum. Doure a costelinha, pingue algumas gotas de água quente e tampe a panela para dar uma "suadinha" na carne. Depois, adicione a salsinha, a cebolinha, o louro e a pimenta.

Ferva mais água em uma panela. Escorra o mamão, lave-o com a água quente e escorra novamente. Em seguida, coloque o mamão sobre a costelinha. Acerte o tempero. Sirva com couve refogada na hora e angu.

COSTELINHA COM ORA-PRO-NÓBIS

Ingredientes

1 kg de costelinha de porco picada
2 e ½ litros de água
1 colher (sopa) de gordura
1 colher (sopa) de sal com alho
1 cebola média ralada
1 colher (sobremesa) de urucum
1 folha de louro
½ cálice de cachaça

½ cálice de limão
Ora-pro-nóbis picado a gosto
Pimenta a gosto

Preparo

Lave as costelinhas, coloque em uma panela, cubra com água e junte a cachaça e o limão. Leve ao fogo para uma fervura. Escorra e reserve. Leve ao fogo uma panela, aqueça a gordura e junte a costelinhas. Frite levemente. Retire o excesso de gordura, acrescente o sal com alho, a cebola e, por último, o urucum. Deixe pegar cor e pingue água. Junte a folha de louro e tampe. Deixe cozinhar pingando mais água, até a carne ficar bem macia. Deixe formar um caldo bem suculento. Acerte o tempero. Lave e escorra o ora-pro-nóbis, pique e cubra as costelinhas. Deixe ferver até pegar gosto. Sirva quente.

Acompanhamentos

Sirva com arroz, angu e couve.

COSTELINHA DEFUMADA

Ingredientes:

2,5 kg de costelinha de porco
5 litros de água
100 g de açúcar
125 g de sal

Como fazer: Faça um molho com a água, o açúcar e o sal. Coloque a costelinha inteira ou em pedaços médios no molho e deixe em local fresco e fechado por 4 dias. Vire todos os dias. Retire, deixe secar toda a água e coloque em defumador próprio por uma hora. Depois deixe 15 dias no calor da fumaça.

DOBRADINHA COM FEIJÃO-BRANCO I

Ingredientes

1 kg de dobradinha ou bucho
Água
Suco de 2 limões
½ xícara (chá) de cachaça
2 limões fatiados com casca
Fubá grosso
4 tomates sem pele e sem sementes
1 pimentão verde picado em cubos
1 cebola média cortada em cubos
Salsinha e cebolinha (a gosto)
½ xícara (chá) de gordura de porco ou óleo
6 dentes de alho amassados

½ colher (sopa) de urucum ou colorífero
1 dente de alho amassado com sal
2 folhas de louro
Pimenta-malagueta (a gosto)
200 g de feijão-branco cozido

Corte a dobradinha em quadrados de 6 cm. Leve ao fogo com a água, o suco de limão e a cachaça e ferva por 5 minutos. Coloque mais duas vezes em água fervente. Escorra e lave em água corrente. Esfregue os limões cortados e o fubá na dobradinha, lavando sob um fio de água, até a carne ficar bem clara. Esse processo elimina o cheiro forte da dobradinha. Reserve. Separe uma pequena porção dos tomates, do pimentão, da cebola, da salsinha e da cebolinha para decorar. Em uma panela de pressão, refogue os ingredientes na seguinte ordem: gordura, alho, cebola, urucum, sal, tomate, pimentão, louro, pimenta, um pouco da salsinha e da cebolinha. Coloque a dobradinha sobre esse refogado, mexa até pegar cor e acrescente água quente aos poucos até cobrir. Feche a panela de pressão. Cozinhe a dobradinha até ficar macia (de 30 a 40 minutos). Acrescente o feijão-branco, cozinhe mais 2 ou 3 minutos. Desligue o fogo. Na hora de servir, acerte o sal e decore com os tomates, os pimentões e os temperos reservados.

DOBRADINHA COM FEIJÃO BRANCO II

Ingredientes

250g de feijão branco cozido
1 kg de dobradinha (bucha)
Suco de 2 limões
½ copo de cachaça
Água (o necessário)
1 concha de óleo*
6 dentes de alho amassados
1 cebola média cortada em cubos
1 colher (sobremesa) de urucum
4 tomates picados (sem peles e sem sementes)
1 pimentão verde picado em cubos
2 folhas de louro
Pimenta-malagueta a gosto
Sal com alho ou tempero caseiro a gosto
Salsa e cebolinha a gosto
*Este óleo pode ser gordura, óleo à base de soja, girassol, ele

Acompanhamentos

Este prato deve ser servido com arroz branco, couve e farinha.

Preparo

Corte o bucho em quadrados. Leve para ferver com água, cachaça e caldo de limão. Escorra e reserve. Em uma panela pré-aquecida e com óleo, acrescente o alho e a cebola. Junte o

urucum e o pimentão previamente picado. Coloque o tomate, o louro, a pimenta e o sal. Junte um pouco da salsa e cebolinha picadas. Acrescente o bucho sobre o refogado. Deixe incorporar bem e acrescente água o suficiente para formar um caldo. Depois de cozido o bucho, acrescente o feijão branco, previamente cozido e sem caldo. Experimente o tempero. Deixe ferver bem. Na hora de servir, acrescente mais tomate, pimentão, cebolinha e salsa picados.

ISCAS DE FÍGADO COM VAGEM - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de fígado de boi
1 quilo de vagem
2 cabeças pequenas ou 1 cabeça grande de alho para socar
2 cebolas, tamanho médio, em rodela
 $\frac{3}{4}$ copo de azeite de oliva
2 $\frac{1}{2}$ cálices de vinagre tinto ou de acetato balsâmico
3 colheres cheias de extrato de tomate
6 ovos de galinha (se possível, de quintal), sal a gosto.

MODO DE PREPARAR

As iscas de fígado e seu molho:

Corte o fígado em iscas de 2,5 cm x 2,5 cm.

Coloque as iscas por 30 minutos no tempero de alho socado no sal.

Quando estiver faltando 20 minutos para servir a refeição, coloque as iscas numa frigideira pré-aquecida com $\frac{1}{4}$ de copo de azeite de oliva para aferventar. Quando o azeite estiver fervendo, ponha, aos poucos, as iscas de fígado na frigideira para fritar ao ponto, com fritura rápida, quase que só passar as iscas no azeite fervente, com cuidado para não deixá-las ficar bem passadas, pois elas passam a adquirir a textura de borracha.

À medida em que as iscas vão ficando fritas, coloque-as em vasilha à parte.

No azeite de oliva em que foram fritas as iscas, faça um refogado para o seu molho, colocando-se as rodela de cebola, $\frac{1}{2}$ cálice de vinagre (se dispuser de um balsâmico, melhor ainda), 1 colher de extrato de tomate, um pouco de água e mais $\frac{1}{4}$ de copo de azeite de oliva. Neste refogado, após sua fervura, são colocadas rapidamente na frigideira as iscas fritas para se envolverem neste molho que resultou de se refogarem as rodela de cebola.

A salada de vagem e seu molho

Antes do preparo das iscas, prepara-se a salada que lhes servirá de guarnição.

Limpe, lave e corte as vagens em quatro partes do seu comprimento.

Afervente as vagens em água e sal. Estando as vagens aferventadas, ponha-as para escorrer e coloque-as na travessa em que vão ser servidas.

Cozinhe, à parte, até o ponto de duro, 6 ovos de galinha.

Prepare o molho da salada, pondo uma das cabeças de alho, agora picado, para fritar em $\frac{1}{4}$ de copo de azeite de oliva restante, com o cuidado de pré-aquecer a frigideira. Quando o alho estiver bem frito (os picados do alho ficam negros), retire-o da frigideira e deixe o azeite

esfriar um pouco para colocar a diluição, em 2 cálices de vinagre, de 1 ½ colher de extrato de tomate e sal a gosto (não deve ser muito). É muito importante deixar o azeite de oliva desaquecer um pouco, antes de pôr os condimentos diluídos.

Cubra as vagens com os ovos cozidos cortados ao comprido.

Despeje o molho sobre as vagens cobertas com ovos.

MANEIRA DE SERVIR

As iscas de fígado, acompanhadas pela salada de vagem, podem ser servidas acompanhadas com arroz branco.

FRITADA DE BUCHO

Ingredientes:

1 kg de dobradinha

3 limões

½ xícara (chá) de pinga

1 copo de água

3 ovos

½ kg de farinha de mandioca crua fina

colher (sopa) de sal com alho

½ litro de óleo

Como fazer: Corte o bucho em pedacinhos de 5 cm por 1 cm. Lave com caldo do limão. Faça um molho com a pinga, 3 limões, água e sal com alho e derrame sobre o bucho, deixando descansar por 2 horas. Cozinhe, até um ponto não muito mole. Retire, escorra e deixe esfriar. Passe as tirinhas nos ovos batidos e depois na farinha de mandioca e frite em óleo bem quente, deixando torrinhos. Pode-se usar a farinha de trigo, mas o sabor não é o mesmo.

FRITADA DE MIOLO

Ingredientes:

1 miolo de boi

1 ovo

1 colher (sopa) de sal.

Como fazer: Lave bem o miolo, retirando as sujeiras e peles. Corte em fatia grossa (1 dedo) e deixe descansar numa vasilha com água com sal. Passe numa mistura de trigo, água, sal, fermento e temperos. Frite em gordura quente e sirva espremendo limão por cima.

IAIÁ-COM-IOIÔ

Ingredientes

250g de costelinha de porco picada
150g de fubá peneirado
2 litros de água
1 colher (sopa) de gordura
1 colher (sopa) de sal com alho
1 cebola média ralada
1 colher (sobremesa) de urucum
1 folha de louro
½ cálice de cachaça
½ cálice de limão
Molambo (folhas rasgadas) de mostarda ou de couve
Cheiro-verde a gosto
Pimenta a gosto

Preparo

Lave as costelinhas, coloque em uma panela, cubra com água, junte a cachaça e o limão. Leve ao fogo para uma leve fervura. Deixe escorrer e reserve. Leve ao fogo uma panela, aqueça com a gordura e junte as costelinhas para fritar levemente. Retire o excesso de gordura. Acrescente o sal com alho, a cebola e, por último, o urucum. Deixe pegar cor, pingue água, junte a folha de louro e tampe. Deixe cozinhar e vá pingando mais água até a carne amaciar e formar um caldo suculento. À parte, dissolva o fubá no restante da água adicionando às costelinhas; deixe cozinhar bem, até engrossar. Acrescente o molambo de cheiro-verde. Acerte o tempero. Sirva quente, com couve e arroz.

LAGARTO I

Corta-se em sentido horizontal, transformando-o em dois. Feito isto, abri-lo, como se fosse um lombo recheado. Temperá-lo usando vinho branco.

Recheio: cebola vertical – bacon, cenoura crua, lingüiça se quiser. Virá-lo, como um rocambole. Amarra-lo com barbante começando pelas extremidades. Primeiro fritá-lo bem, (na panela) e ir pingando água quente, sem cobrir o lagarto. Sempre água fervendo. 2 rocamboles.

Nota: o segredo é a água quente; nunca fria.

LAGARTO II

Furar pouco por fora e recheá-la – cenoura – etc, passando o barbante antes – tira na mesa – Panela de pressão – cebola, alho, água – cozinhar. 2 ½ litros de água – ½ hora.

Põe no forno p/corar com o caldo – com a ponta fina introduza azeitona, cebola verde, salsa, azeitona – carne moída crua.

Na hora com o caldo coloca-se no forno p/esquentar. Corta-se em rodela. Faz-se um colar com as lingüiças. Frita-se ante.

LAGARTO RECHEADO I

Temperar o lagarto com vinho ou vinagre, alho socado, sal, cebola ralada, pimentas, alecrim, louro.

Dormir numa vasilha tampada e deixar até no outro dia.

No outro dia: fazer um corte no meio, sem furar o outro lado e rechear a gosto, com o que tiver: cenouras, salsicha, lingüiça, bacon, pimentão, toucinho, vagem – tira o fio e coloca-se inteira, presunto enrolado em cubo.

Costurar ou fechar com palito.

Óleo quente na panela, fritar o lagarto de todos os lados até dourar.

Colocar água, tampando o lagarto e deixar cozinhar.

Cortar em fatias e servi-lo quente com arroz branco e salada crua.

LAGARTO RECHEADO II

Fazer como o outro de menos dourar, deixar cozinhar. Deixar esfriar. Corte fino em fatias.

Fazer o seguinte molho:

1 lata de azeite pequena

1 cebola grande ralada

1 lata de massa de tomate – 1 copo grande

Doura a cebola ralada no azeite. Colocar massa de tomate em cima da cebola ralada e deixar ferver um pouco. Colocar 1 copo de vinagre e 1 copo de água. Colocar o lagarto no molho, esfriar e colocar na geladeira.

LÍNGUA DE BOI REFOGADA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1 língua

1 limão

cheiros verdes (2 galhos de hortelã, 2 ramos de salsa, 2 ramos de coentro, 1 cebolinha verde)

sal

2 colheres de óleo

1 cebola

3 dentes de alho

½ quilo de tomates sem pele

2 cenouras aferventadas e cortadas ao comprido

1 cálice de vinho branco

1 colher de manteiga

farinha de trigo

8 azeitonas.

MODO DE PREPARAR

Há duas maneiras diferentes de limpar e preparar língua de boi, vitela, carneiro etc. Na primeira, afervente a língua durante duas horas ou mais (até ficar bem macia) com 1 cabeça de cebola e cebolinha verde, salsa, louro e sal e, depois de macia, retire sua pele e prepare-a como preferir. Na segunda, afervente a língua durante cerca de ½ hora ou até poder tirar toda a pele que a envolve. Depois tempere à vontade, obedecendo as indicações das receitas escolhidas. A segunda maneira parece ser melhor. Depois de retirada a pele que a envolve, a língua apanha melhor os temperos enquanto está no fogo. A segunda é também a maneira mais indicada para língua assada de panela, feita como qualquer carne assada. Nas duas formas acima indicadas, depois de retirada a pele, a língua deve ser batida com força na bancada da pia ou na mesa de cozinha.

Limpe e prepare a língua, passe limão e volte com ela ao fogo com os cheiros-verdes. Quando estiver macia, refogue a língua no óleo quente, com as cebolas, o alho e os tomates. Tampe a panela, junte-lhe as cenouras para que acabem de cozinhar e deixe o conjunto cozinhar em fogo brando.

Quase na hora de servir junte-lhe o vinho, a manteiga e as azeitonas. Engrosse o molho com farinha de trigo e sirva.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva a língua com purê de batata.

LÍNGUA DE BOI - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1 língua de boi
sal e pimenta-de-cheiro
vinagre de vinho tinto
2 cebolas grandes
½ xícara de óleo de milho
2 tomates maduros sem pele nem sementes
1 copo de vinho branco seco
1 ½ xícara de água
½ xícara de uva passa.

MODO DE PREPARAR

Lave a língua muito bem, usando água fervente, e leve-a ao fogo numa panela com bastante água.

Espere ferver até que a pele da língua se desprenda.

Escorra a língua e elimine sua pele, puxando-a com as mãos, e corte os ossinhos e a cartilagem.

Depois, perfure a língua em diversos lugares com a ponta da faca e a esfregue com sal, pimenta e vinagre.

Deixe a língua descansar por, pelo menos, 1 hora, virando-a e espetando-a com o garfo algumas vezes para que o tempero penetre por igual.

Passado esse tempo, corte as cebolas em rodelas finas e refogue-as no óleo bem quente.

Acrescente os tomates e refogue-os bem até se desmancharem e se obter um molho.

Junte a língua inteira ao molho, refogando-a por mais alguns minutos.

Acrescente a água e o vinho e mantenha a panela no fogo por mais 2 ou 3 horas, dependendo do ponto desejado.

Cerca de 30 minutos antes de apagar o fogo, junte a uva passa.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva a língua com arroz e purê de batata ou farofa bem temperada.

MÃO DE VACA (OSSOBUCO) COM PIRÃO - (12 pessoas)

INGREDIENTES

3 quilos de carne da mão ou da perna do boi, na região dos músculos (ossobuco) em bistecas com altura de 1 polegada, serradas, transversalmente ao osso

4 colheres de óleo de milho

1 ½ xícara de vinagre

3 tomates em rodelas

1 cebola grande em rodelas

1 pimentão picado

6 pimentas malaguetas socadas

4 xícaras de farinha de mandioca

2 pitadas de pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

Ponha as bistecas em tempero de sal e pimenta-do-reino e vinagre, 4 horas antes de iniciar seu cozimento.

Aqueça o óleo numa panela pré-aquecida até o ponto de fervura.

Junte-lhe as rodelas de cebola e as deixe corar.

Depois, junte-lhes as rodelas de tomate e o pimentão picado.

Junte ao refogado, as peças de carne previamente temperadas. Refogue-as por 5 minutos.

Junte água aquecida até cobrir o conjunto, prove o sal e ponha as pimentas malaguetas

socadas. Deixe o conjunto cozinhar por 1 hora e meia, vigiando sempre a água e completando-a quando necessário.

Após 1 hora e meia de cozimento, verifique se a carne está macia. Se não estiver, complete a água e espere a carne amaciar.

Não deixe reduzir muito o molho (caldo), pois ele será usado para o preparo de pirão com farinha de mandioca.

MANEIRA DE SERVIR

A mão de vaca é servida com acompanhamento do pirão preparado com seu molho (caldo) e farinha de mandioca.

MATULA VAQUEIRA - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de carne-de-sol magra

8 dentes de alho

3 cebolas

350 gramas de toucinho

3 colheres de óleo

farinha de mandioca

pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Corte a carne-de-sol limpa em pedaços médios e deixe-os de molho na véspera, para tirar o excesso de sal.

No dia, escorra bem a carne e cozinhe-a em água com os dentes de alho socados. Quando a carne estiver macia, torne a escorrê-la e desfie-a.

Corte o toucinho em pequenos pedaços e frite-os no óleo até obter torresmos. Reserve-os.

Na gordura do toucinho, refogue as cebolas picadas, temperadas com pimenta-do-reino.

Soque a carne-de-sol no pilão e misture-a com o refogado.

Mexa bem e vá juntando farinha de mandioca até obter uma farofa meio úmida. Acrescente-lhe os torresmos e misture-os bem com a farinha.

MANEIRA DE SERVIR

A matula vaqueira é farnel para viagem, mas pode acompanhar também carnes assadas ou fritas.

MIOLOS ENSOPADOS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 miolos
1 ½ colher de banha
1 ½ cebola
3 tomates
1 ½ colher de extrato de tomate
sal e pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Limpe bem os miolos, tirando peles, veias e sangue coagulado, e afervente-os em água e sal (cerca de 15 minutos).

Retire-os da panela, corte-os em pedaços e coloque-os num refogado feito com banha, a cebola, o tomate, o extrato de tomate, o sal e a pimenta-do-reino.

Mexa os miolos no fogo, até ficarem bem refogados, juntando-lhes um pouco d'água fervendo, até cozinharem bem (cerca de 15 minutos).

MANEIRA DE SERVIR

Sirva os miolos ensopados com arroz branco ou com aipim cozido ou com inhame cozido.

MIOLOS DOURADOS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 miolos de boi
suco de 6 limões
farinha de trigo
3 ovos batidos
1 pitada de sal
2 colheres de azeite de oliva.

MODO DE PREPARAR

Lave bem os miolos e ponha-os de molho em água fria. Retire todas as peles e veias dos miolos antes de cozinhá-los. De véspera, deixe os miolos repousarem em suco de 5 limões. No dia, cozinhe os miolos em água com sal e suco de 1 limão.

Corte os miolos já cozidos em fatias não muito grossas.

Aqueça o azeite de oliva numa frigideira.

Passe as fatias dos miolos na farinha de trigo e nos ovos batidos e frite-as no azeite de oliva aquecido.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva os miolos dourados (dorés) com talhadas de limão, molho de tomate e purê de batatas.

VACA ATOLADA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de costelas de boi (pedaços)
2 cebolas grandes em rodela
1 quilo de aipim
3 gotas de conserva de pimenta-malagueta
3 colheres de óleo
3 dentes de alho
3 tomates picados
3 rodela de pimentão
3 galhos de hortelã
3 pitada de pimenta-do-reino
sal
vinagre
2 cebolinhas verdes picadas.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos, com exclusão da cebola, no sal.
Tempere as costelas de boi (partidas em pedaços).
Ponha numa panela o óleo para aquecer.
Refogue no óleo os temperos, junte as carnes, deixando-as corar.
Pingue água e deixe o conjunto cozinhar por 1 ½ hora.
Acrescente o aipim aos pedaços, previamente descascados, lavados e escorridos e deixe-os cozinhar por mais ½ hora.
Quando o aipim estiver quase cozido, cubra o conjunto com rodela de cebola.
Ferva o conjunto mais um pouco e deixe-o cozinhar mais 15 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

Disponha numa travessa as costelas por baixo e os pedaços de aipim e cebolas por cima. O acompanhamento poderá ser um quibebe ou uma farofa d'água com bananas nanicas cortadas.

PACA ASSADA - (10 pessoas)

INGREDIENTES

1 paca
1 xícara de manteiga de garrafa
9 dentes de alho
3 cebolas picadas
3 tomates picados
9 rodela de pimentão
1 molho de hortelã
6 pitadas de pimenta-do-reino, sal e vinagre
6 cebolinhas verdes picadas.

MODO DE PREPARAR

Limpe e lave a paca.
Soque os temperos no sal e vinagre.
Tempere e deixe a paca em descanso no tempero por algumas horas (de preferência prepare na véspera).
No dia, escorra os temperos e reserve-os.
Pré-aqueça o forno (180° C).
Besunte bem a paca com manteiga de garrafa.
Leve-a ao forno brando e, de vez em quando, banhe a paca com o próprio tempero.
Asse lentamente a paca (teste com garfo para verificar se a carne está macia).
Quando estiver macia a carne, deixe-a corar antes de retirá-la do forno.

MANEIRA DE SERVIR

O acompanhamento da paca será o feijão tropeiro.

PAÇOCA DE CARNE

Ingredientes

1 kg de carne de porco
1 kg de farinha de milho
½ colher (sopa) de sal com alho

Como fazer: Corte a carne em pedaços e coloque para cozinhar com o sal com alho. Quando amolecer, escorra e deixe esfriar. Desfie a carne e coloque no pilão com a farinha de milho, socando bastante para incorporar o gosto. Sirva com café ou comida.

PAÇOCA DE CARNE-DE-SOL

Ingredientes

1 kg de carne-de-sol
250g de farinha de mandioca
3 colheres (sopa) de gordura, óleo ou banha
2 cebolas médias cortadas em rodela bem finas
Pimenta a gosto

Acompanhamentos

Sirva com arroz branco e banana-caturra frita.

Preparo

Deixe a carne de molho na água por 2 horas. Nesse período, escorra e troque a água várias vezes. Lave, escorra e deixe secar. Soque-a em um pilão ou passe na máquina de moer. Misture, aos poucos, a farinha de mandioca. Em uma panela aquecida coloque a gordura, a pimenta e a cebola para dourar. Acrescente a carne socada no pilão ou moída, até fritar.

PAÇOCA DE CARNE-SECA

Ingredientes:

1 kg de carne-seca
3 dentes de alho
5 colheres (sopa) de sal
1 folha de louro
1 maço de cebolinha verde
1 xícara (sopa) de gordura

Como fazer: Corte a carne em pedaços. Coloque dois litros de água fria no fogo, adicione a carne e ponha o sal. Mexa bem e deixe no fogo, sem tampa. Quando estiver espumando, isto é, antes de levantar a fervura, mexa bem e escorra a água fora. Repita a operação mais uma vez, colocando sempre a água fria. Esta é uma forma tropeira de retirar o sal. Mas cuidado, não deixe ferver, senão o sal cola mais na carne. Depois disso, frite o sal com alho, a cebolinha e a folha de louro e coloque a carne para cozinhar. Quando amolecer, coloque num pilão ma xícara de farinha de milho, uma concha de gordura e misture tudo para socar. Quando estiver tudo muito bem socado, está pronto.

POLENTA COM RAGU DE COSTELA

Ingredientes

Polenta:

1 colher (sopa) de manteiga

4 tabletes de caldo de carne

2 xícaras (chá) de fubá

Manteiga para untar

Molho:

1/2kg de costela bovina em pedaços

1 colher (sopa) de suco de limão

meia colher (sopa) de óleo

1 dente de alho amassado

1 cebola picada

1 folha de louro

2 tabletes de caldo de costela

3 tomates maduros, sem pele e sem sementes, picados

meia xícara (chá) de vinho tinto seco

meia xícara (chá) de polpa de tomate

Modo de preparo: Comece pelo molho: lave muito bem as costelas e tempere-as com o suco de limão. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a carne. Acrescente o alho e a cebola e refogue. Junte o louro, os tabletes de caldo de costela e adicione meio litro de água fervente. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até que a carne esteja macia (cerca de 30 minutos depois de pegar pressão). Feito isso, desligue o fogo e espere sair a pressão. Retire os pedaços de carne da panela e desfie-os. Volte a carne desfiada para a panela e adicione os tomates, o vinho e a polpa de tomate. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até reduzir o molho. Mantenha aquecido. Prepare a polenta: coloque para ferver dois litros de água com a manteiga. Dissolva os tabletes de caldo de carne e adicione o fubá, em chuva, misturando bem com uma colher. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até aparecer o fundo da panela (cerca de 25 minutos). Espalhe a polenta em um recipiente refratário médio (20 x. 30cm) untado. Coloque por cima o ragu de costela e sirva.

PRATO PORTUGUÊS

250g de carne moída (boa), 2 colheres de queijo parmesão (rasas), 50g presunto moído, 4 colheres de miolo de pão molhado, espremido, 1 ovo inteiro, sal e pimenta do reino. Amassar bem e com as mãos dar uma forma ovalada.

Caldo: com água, fervendo, sal, alho, salsa, ½ cebola batida, talo de aipo, uma cenoura e ferver. Colocar dentro desse caldo, o bolo de carne para cozinhar e diminuir o fogo durante 1 hora.

PUDIM DE CARNE MOIDA

2 ovos inteiros batidos a clara separada

4 batatinhas cozidas espremidas (amassada com garfo ou batida no liquidificador) ou com os ovos, ou molhar pão com leite (se quiser)

todos os temperos
amassa
unta com manteiga
põe para assar
cebola raspada
pirex queijo mussarela
forma farinha de rosca forrado com óleo
farinha de trigo
farinha de rosca por cima

QUIRERA COM COSTELINHA

Ingredientes:

1 kg de costelinha
250 g de quirera de milho
sal com alho
cebolinha, salsinha e coentro
pimenta do reino
4 colheres (sopa) de óleo.

Como fazer: Lave bem a quirera retirando a sujeira. Coloque na água e deixe de molho por três horas. Depois coloque 2 colheres de óleo na panela, um pouco de sal com alho e frite a quirera. Coloque 2 litros de água e deixe cozinhar até amolecer. Noutra panela, coloque 2 colheres de óleo, sal com alho e refogue a costelinha, fritando bem. Adicione um pouco de água quente e deixe cozinhar até secar a água e voltar a fritar. Retire o excesso de gordura e adicione a quirera cozida. A parte, refogue um molho de cebolinha, coentro, salsinha e pimenta. Misture na quirera na hora de servir.

RABADA

Ingredientes:

1 rabada cortada em pedaços
2 colheres (sopa) óleo
1 colher (sopa) sal com alho
½ copo de pinga
2 folhas de louro
pimenta do reino e cheiro verde.

Como fazer: Fervente a rabada em água, com o copo de pinga, por 10 minutos e escorra a água. Numa panela grande e grossa frite o sal com alho e refogue a rabada, adicionando água, as folhas de louro e sal a gosto. Deixe amolecer bem, sem soltar a carne do osso. Ao final faça o molho com sal com alho, o cheiro verde picadinho e a pimenta do reino e adicione na carne. Deixe cozinhar por mais 15 minutos em fogo brando.

RABADA COM AGRIÃO I

Ingredientes:

2 kg de rabo de boi em pedaços
1 xícara (chá) de suco de limão
1 xícara (chá) de cachaça
1 xícara (chá) de óleo
5 dentes de alho picados
2 cebolas médias picadas
Sal a gosto
1 colher (sopa) de urucum ou colorífero
2 folhas de louro
Agrião a gosto

Modo de Fazer: Lave bem os pedaços de rabo, coloque em uma panela e cubra com água. Junte o limão e a cachaça e deixe ferver por 10 minutos. Escorra, lave e reserve. Aqueça o óleo em outra panela, refogue o alho, a cebola e o sal. Coloque os pedaços de rabo, deixe dourar e acrescente o urucum e o louro. Vá adicionando água aos poucos, de modo que a rabada cozinhe e forme caldo. A carne deve ficar macia, mas não deve soltar do osso. Acerte o sal e desligue o fogo. Lave o agrião e junte à rabada enquanto estiver bem quente. Sirva com arroz e angu.

RABADA COM AGRIÃO II

Ingredientes

2kg de rabada de boi picada em rodela
1 xícara (chá) de caldo de limão
1 xícara (chá) de cachaça
Água (o necessário)
1 concha de gordura
5 dentes de alho picados
2 cebolas médias em cubo
1 colher (sopa) de urucum
2 folhas de louro
Pimenta a gosto
Agrião (o necessário)
Sal a gosto

Preparo

Lave a rabada, coloque em uma panela para aferventar, cubra com água, junte o limão e a cachaça. Deixe ferver por alguns minutos, lave, escorra e reserve. Em uma panela, aqueça a gordura, junte alho, cebola e sal. Refogue a rabada, frite levemente e deixe dourar. Retire o

excesso da gordura. Acrescente o urucum, o louro e pingue aos poucos para cozinhar e formar um bom caldo. A carne deve ficar macia, sem se soltar dos ossos. Acerte o tempero. À parte, lave bem o agiã e entremeie-o cru à rabada. Sirva quente.

RABADA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de rabada de boi, cortada em pedaços pelas juntas da cauda
4 dentes de alho
1 tomate grande picado
2 cebolas picadas
4 galhos de hortelã
1 cebolinha, inclusive suas folhas, picada
½ pimentão picado
2 folhas de louro
2 pitadas de pimenta-do-reino moída
1 pitada de cominho moído
3 colheres de óleo de milho ou de soja
6 colheres de vinho tinto ou de vinagre
1 xícara de rum "carta blanca" ou de aguardente de cana
1 ½ copo de leite de vaca
sal.

MODO DE PREPARAR

Trate a rabada, removendo as gorduras e o sebo.

Soque no sal todos os temperos, com a exclusão das folhas de louro, e misture-os com o vinho ou o vinagre.

Deixe a rabada descansar neste molho por 1 hora.

Ponha o óleo para aquecer no fundo de uma caçarola pré-aquecida.

Quando o óleo ferver ponha os pedaços de rabada para refogar por 10 minutos ou até dourar.

Escorra o excesso da gordura, junte o resto dos temperos em que a rabada esteve em descanso e as folhas de louro, adicione água e espere sinal de fervura. Quando aferventar, adicione 1 xícara de rum ou de aguardente. Deixe cozinhar por, mais ou menos, 2 horas, vigiando a água, completando com água aquecida, quando necessário.

Quando a rabada estiver quase cozida, verifique o sal e adicione 1 ½ copo de leite de vaca.

Deixe a rabada cozinhar para reduzir o molho (caldo) por mais 20 minutos, quando as suas carnes devem estar sinalizando que vão se desprender dos ossos (o que não deve acontecer).

MANEIRA DE SERVIR

A rabada pode ser servida com angu de fubá de milho ou angu de farinha de mandioca ou com arroz e farinha de mandioca (fazendo com esta e com o molho que é servido para cada comensal uma farofa no próprio prato individual). A rabada pode ser guarnecida com pedaços de banana nanica madura ou com rodela de batata doce cozida e descascada. Não deve faltar o acompanhamento de um molho "esperto" de pimenta e limão.

RINS ENSOPADOS - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 rins
1 ½ xícara de caldo de carne
1 ½ colher de manteiga
sal
pimenta-do-reino
½ colher de salsa picada
½ colher de hortelã picada.

MODO DE PREPARAR

Lave bem os rins e corte-os em fatias bem finas.
Tempere-os com sal e pimenta. Ponha manteiga numa frigideira e, quando ela estiver bem quente, junte-lhe os rins e os temperos picadinhos.
Mexa o conjunto constantemente para evitar que se queime. Adicione molho (caldo). Quando ferver a água, os rins estarão cozidos. Não se deve deixar ferver o rim. Nunca é necessário fazer permanecerem os rins ao fogo por mais de cerca de 7 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

Os rins ensopados podem ser servidos com arroz branco ou pedaços cozidos de inhame.

ROLA-BOLA

INGREDIENTES:

2 kg de carne de boi moída duas vezes;
30 g de tempero alho, sal e cebolinha;
1 cebola pequena picada bem fininha;

Molho:

2 tomates picados em cubos;
2 cebolas grandes picadas em cubos;
1 colher de manjeriço;
2 colheres de óleo;

Batata:

2 batatas grandes, picadas em cubo, cozidas ao dente;

1 colher de manteiga;

Orégano a gosto.

Modo de Preparo:

Almôndegas: Em uma bacia, coloque a carne, a cebola, o tempero e mexa até dar liga. Enrole as almôndegas em bolinhas com aproximadamente 25g. Coloque em uma panela, tampe e deixe fritar na própria água até secar e dourar.

Molho: Coloque o óleo em outra panela. Acrescente a cebola, o tomate e o manjerição. Refogue por alguns minutos.

Acrescente 1 litro de água até ferver. Acrescente as almôndegas e deixe descansar por meia hora.

Batata: Em uma frigideira, coloque a manteiga e as batatas e pulverize o orégano.

Montagem: Em uma travessa, coloque um pouco de almôndegas e batatas. Enfeite com mussarela, azeitonas pretas, pimenta biquinho, ovos de codorna em conserva, e cheiro verde. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.

ROUPA VELHA

Ingredientes:

1 kg de carne-seca

2 pimenta-de-cheiro

5 tomates

2 cebolas

sal com alho, óleo, salsinha e limão.

Como fazer: Corte a carne seca em pedaços pequenos e coloque em água fria. Junte duas colheres de sal, mexa bem e coloque no fogo. Antes de ferver, quando fizer a espuma, mexa novamente e escorra a água. Se não saiu o sal, repita a operação. Cozinhe a carne até ficar bem mole e desfie bem fina. Escorra e reserve o caldo. Esquente a gordura, frite o sal com alho, o louro e a cebola batida. Em seguida acrescente a carne deixando fritar bem. Retire e reserve. Refogue na mesma panela os tomates cortados bem miudinhos a outra cebola, colocando em seguida a pimenta-de-cheiro, uma pitada de sal e deixe ferver, acrescentando a carne frita. Faça um pirão do caldo usando farinha de mandioca.

TESTÍCULOS DE BOI GRELHADOS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 testículos de boi
1 copo de suco de limão
suco de 2 limões
½ molho de hortelã picado
4 dentes de alho picado
2 folhas de louro
óleo de milho ou óleo de soja e sal.

MODO DE PREPARAR

Tire toda a pele e deixe os testículos por cerca de 20 minutos em 1 copo de suco de limão. Soque o alho e a hortelã no sal. Junte-lhes o suco de 2 limões, o óleo e a folha de louro. Lave os testículos em água corrente e deixe-os no tempero por 18 horas. Ponha os testículos para assar na grelha afastada 30 centímetros das brasas.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva os testículos de boi com angu de farinha de mandioca, guarnecido com folhas de hortelã.

VACA ATOLADA I

Ingredientes

1 kg de costela de boi picada em pedaços
1 kg de mandioca
1 ½ colher (sopa) de sal com alho
½ colher (sopa) de urucum
1 concha de cachaça
½ concha de suco de limão
2 cebolas picadas
1 folha de louro
1 ramo de salsa
1 ramo de cebolinha
Pimenta a gosto
Água (o necessário)
Para ficar mais consistente: 4 kg de carne de costela gorda e moída.

Preparo

Lave a costela. Coloque-a numa panela com água e limão. Jogue a cachaça. Leve para aferventar por 20 minutos. Escorra, lave e reserve. Em uma panela, coloque a gordura e os temperos para dourar. Acrescente o urucum. Coloque a costela para fritar. Coloque água, aos poucos, até formar um caldo. Deixe ferver. Junte o louro. Acrescente o cheiro-verde picadinho. Mantenha tampado até a carne começar a cozinhar. Por último, coloque a mandioca já cozida. Deixe ferver e sirva quente.

VACA ATOLADA II

Ingredientes:

2 kg de costela de vaca
2 kg de mandioca cortada em pedaços de 7 cm
4 dentes de alho
sal, óleo, salsinha, cebolinha, coentro e pimenta do reino.

Modo de fazer: Lave as costelas e corte em pedaços de 10 cm. Numa panela grande (lembre-se que vai cozinhar 4 quilos), de preferência de ferro ou alumínio grosso, frite o sal com alho e refogue as costelas. Coloque água até cobrir e tampe para cozinhar. Quando a costela estiver quase mole, adicione as mandiocas e deixe cozinhar até derreter. Coloque mais água se necessário, os cheiros verdes e acerte o sal. Sirva quente com arroz branco.

VEADO ASSADO - (10 pessoas)

INGREDIENTES

O traseiro de um veado bem esfolado, limpo e lavado
350 gramas de toucinho de porco, cortado em pedaços pequenos
1 raiz de gengibre
3 folhas de louro
2 pimentas-de-cheiro
8 dentes de alho
2 cebolas
suco de 2 limões
1 colher de banha de porco e sal.

MODO DE PREPARAR

Esfole bem o veado, limpe-o e lave-o. Fure-o todo com a ponta de uma faca e introduza em cada orifício um pedaço de toucinho.

Soque o alho no sal e esfregue toda a carne do veado com este tempero.

Misture o suco dos limões com 1 copo de água, as cebolas picadas, as folhas de louro aos pedaços, o gengibre cortado em lâminas bem finas e a pimenta-de-cheiro picada.

Despeje essa marinada sobre a carne e deixe-a repousar por 1 hora.

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Unte uma assadeira grande com a banha derretida, arrume os pedaços de veado, cubra tudo com a marinada e leve-a ao forno médio pré-aquecido para assar, até que a carne esteja macia, cozida e bem tostada.

Enquanto assa, vá regando o veado com pequenas quantidades de água quente.

MANEIRA DE SERVIR

O veado pode ser servido com arroz branco e farofa de manteiga e guarnecido com batatas doces fritas.

VIRADA PICANTE

Ingredientes:

400 g de lingüiça artesanal

1 colher (sopa) de óleo

2 xícaras (chá) de cebola roxa cortada em cubos

2 colheres (sopa) de molho bobo

Molho bobo:

3 pimentas calabresas moídas (ou malaguetas frescas)

Salsinha e cebolinha a gosto

4 colheres (sopa) de azeite

Faça o molho bobo: amasse a pimenta com um garfo em um recipiente apropriado.

Acrescente os demais ingredientes e misture. Reserve.

Frite ou asse a lingüiça e reserve. Doure a cebola no óleo por aproximadamente 4 minutos, mantendo-a crocante. Coloque a cebola sobre a lingüiça e cubra com o molho bobo. Sirva com pão francês.

VITEL AO MOLHO

1 Lagarto

1 lata de atum

1 lata de alcachofra

1 receita maionese

1 colher caldo de limão

1 lata de alcaparra

1 colher (sopa) cebola, salsa, sal e vinagre para cozinhar a carne.

Modo de fazer: Depois da carne cozida, cortar em fatias. Tirar uma xícara do caldo para fazer um creme com a “sopa de cebola”. Colocar no liquidificador com o creme (untada da sopa de cebola), o atum, a alcachofra e bater. Armar o prato com as fatias do lagarto e o creme, em camadas e enfeitar com alcaparra. No molho acrescentar a colher do caldo de limão. Colocar na geladeira e servir frio, como entrada e servir com torradas e manteiga.

CARNES DE CABRITO

MENINICO DE TROUXA – (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 fato inteiro de cabrito
150 gramas de toucinho, picado
1 ½ tomate, picados
1 cebola grande, picada
4 dentes de alho, picados
½ molho de hortelã (aproximadamente 8 galhos), picado
1 cebolinha, inclusive suas folhas, picada
2 colheres de chá de extrato de tomate
3 pitadas de pimenta-do-reino moída
1 pitada de cominho • 2 garrafas de vinagre de vinho tinto
3 limões rosas ou 6 limões galegos
3 folhas de louro
sal.

MODO DE PREPARAR

Trate o fato do cabrito. Inicialmente separe os miúdos (bofe, coração, fígado, rins e passarinha) das tripas e do bucho, do folhoso e da coalheira.

Tire as fezes das tripas, fazendo-as virar, uma a uma, pelo avesso, com auxílio de um espeto de caçutinga. Após a limpeza, lave as tripas em água, se possível, corrente.

Tire o material de ruminação do folhoso, do bucho e da coalheira, rapando a sua superfície interna com uma faca. Após a limpeza, lave o folhoso, o bucho e a coalheira em água, se possível, corrente.

Lave as tripas, o folhoso, o bucho e a coalheira em água com limão, espremendo-os com as duas mãos, após a lavagem.

Em um caldeirão com água fervente temperada com sal e o conteúdo de 1 garrafa de vinagre ponha todo o fato, inclusive os miúdos para aferventar.

Após a aferventação, escorra o fato, separe metade das tripas e o bucho e corte em pedaços a outra metade das tripas, o folhoso, a coalheira e os miúdos. Corte o bucho em pedaços de, mais ou menos, 3 polegadas por 4 polegadas e a metade restante das tripas em pedaços de 6 polegadas.

Em um caldeirão com água fervente, temperada com o conteúdo de 1 garrafa de vinagre afervente novamente o fato.

Em uma panela, à parte, com água aquecida e temperada com sal, ponha o sangue, que foi aparado em tigela quando da sangria do cabrito, para aferventar. Após a fervura, escorra e corte o sangue aferventado em pedaços. Deixe-os esfriar.

Quando terminar a nova aferventação do fato, escorra-o e deixe-o esfriar.

Disponha pedaços de miúdos, de folhoso, de coalheira, de tripa e de sangue sobre um pedaço do bucho. Feche o pedaço de bucho, fazendo uma trouxa e amarre-a com duas voltas de tripa, dando um nó. O fato deve dar de 6 a 8 trouxas.

Soque o tempero no sal e no vinagre.

Ponha numa panela o toucinho picado para dourar até o ponto de torresmo.

Tire os torresmos e refogue as trouxas na gordura do toucinho por uns 10 minutos, junte os temperos socados e continue o refogado por mais 10 minutos.

Ponha água até cobrir o conjunto com altura de dois dedos. Ponha as folhas de louro e o extrato de tomate. Verifique o sal. Tampe a panela e deixe cozinhar por 3 horas, vigiando sempre a água, pois o molho (caldo) não pode se reduzir muito, pois vai se prestar ao preparo de pirão com farinha de mandioca.

MANEIRA DE SERVIR

O meninico em trouxa é acompanhado do pirão feito com seu próprio molho (caldo) e farinha de mandioca e o molho de pimenta e limão.

OBSERVAÇÃO

Esta receita também pode ser usada para preparar meninico de trouxa com a utilização do fato do cordeiro.

ENSOPADO DE ESPINHAÇO DE CABRITO (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 espinhaço inteiro (2 a 3 quilos mais ou menos)
1 tomate grande picado
1 cebola grande picada
2 dentes de alho
4 galhos de hortelã
4 rodela de pimentão sem semente
1 cebolinha picada
150 gramas de toucinho picado
4 colheres de vinagre
2 colheres de chá de extrato de tomate
2 folhas de louro
2 pitadas de pimenta-do-reino
sal.

MODO DE PREPARAR

Corte o espinhaço em pedaços.

Soque no sal todos os temperos.

Refogue sem gordura os pedaços de espinhaço numa caçarola por 10 minutos, virando-os de vez em quando.

Escorra o líquido aquoso resultante do refogado a seco dos pedaços do espinhaço e reserve estes.

Frite numa panela o toucinho picado e, quando começar a dourar, refogue os temperos socados na fritura, mexendo bem.

Depois do refogado dos temperos, junte os pedaços do espinhaço para refogar, também, juntamente com o extrato de tomate e as folhas de louro, mexendo sempre por 10 minutos.

Ponha água aquecida na panela cobrindo o conjunto.

Deixe cozinhar por 2 horas, completando sempre a água, usando-a aquecida.

Vinte minutos antes de retirar o ensopado do fogo, não coloque mais água, deixando o molho (caldo) reduzir.

MANEIRA DE SERVIR

O espinhaço pode ser servido com pirão feito com seu molho (caldo) e farinha de mandioca ou feijão temperado e farinha de mandioca ou farofa de milho ou pedaços de inhame e de aipim cozidos (cozidos separadamente) e regados com manteiga de garrafa.

ENSOPADO DE CABRITO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 quilos de uma só peça com osso de cabrito

1 tomate grande picado

1 cebola grande picada

2 dentes de alho

4 galhos de hortelã

4 rodela de pimentão sem semente

1 cebolinha picada

150 gramas de toucinho picado

4 colheres de vinagre

2 colheres de chá de extrato de tomate

2 folhas de louro

2 pitadas de pimenta-do-reino

sal.

MODO DE PREPARAR

Corte a carne em pedaços.

Soque no sal todos os temperos.

Refogue sem gordura os pedaços da carne numa caçarola por 10 minutos, virando-os de vez em quando.

Escorra o líquido aquoso resultante do refogado a seco dos pedaços da carne e reserve estes.

Frite numa panela o toucinho picado e, quando começar a dourar, refogue os temperos socados na fritura, mexendo bem.

Depois do refogado dos temperos, junte os pedaços da carne para refogar, também, juntamente com o extrato de tomate e as folhas de louro, mexendo sempre, por 10 minutos.

Ponha água aquecida na panela cobrindo o conjunto.

Deixe cozinhar por 2 horas, completando sempre a água, usando-a aquecida.

Vinte minutos antes de retirar o ensopado do fogo, não coloque mais água, deixando o molho (caldo) reduzir.

MANEIRA DE SERVIR

O ensopado de cabrito pode ser servido sem guarnição ou com guarnição de ensopado de maxixe ou de quiabo ou de quiabo e jiló ou de abóbora. O ensopado de cabrito pode ser acompanhado de feijão macáassar com manteiga de garrafa ou farofa d'água ou talhadas de cuscuz de milho ou feijão temperado e farinha de mandioca.

OBSERVAÇÃO

O refogado a seco dos pedaços de carne para retirada de líquido aquoso pode ser feito em forno previamente aquecido, durante 10 minutos, ao invés do uso da caçarola ao fogo.

ENSOPADO DE CABRITO COM BATATAS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 ½ quilo de carne de cabrito
3 tomates
2 folhas de louro
cominho
2 galhos de hortelã
4 cebolinhas verdes
2 cebolas
4 dentes de alho
1 pimenta-malagueta vermelha
sal
2 pitadas de pimenta-do-reino
suco de 2 limões
1 xícara de vinho tinto
3 colheres de vinagre
12 batatas pequenas
200 gramas de toucinho defumado.

MODO DE PREPARAR

Soque todos os temperos no sal, vinho e vinagre e prepare uma vinha d'alhos.

Tire a pele que envolve a carne do cabrito e recheie todas as partes que puder com tiras de toucinho defumado. Deixe de véspera (ou no mínimo durante seis horas) a carne numa vinha d'alhos, feita com todos os temperos picados bem miúdos.

Depois de ficar o tempo suficiente, frite os pedaços de cabrito na manteiga bem quente para ficarem tostados de todos os lados.

Coe os temperos e leve a carne com os temperos para cozinhar em fogo regular, em panela tampada.

À medida que for precisando de água, vá pondo o molho que ficou dos temperos.

Depois de usar esse molho e o cabrito já estar quase assado, junte as batatas descascadas.

Quando as batatas cozinharem, sirva o cabrito.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o ensopado de cabrito com purê de aipim ou com arroz e farofa de manteiga.

ENSOPADO DE CABRITO COM VERDURAS

(8 pessoas)

INGREDIENTES

½ repolho cortado em 16 pedaços

1 talhada de abóbora descascada em 8 pedaços

4 batatas do reino descascadas e cortadas em 2 pedaços cada uma

2 chuchus descascados e cortados em 4 pedaços cada um

8 maxixes rapados e partidos em bandas

2 quilos de carne de cabrito, sem osso e tirado de uma só peça ou 3 ½ quilos com osso

2 tomates grandes picados

2 cebolas grandes picadas

4 dentes de alho picado

½ pimentão picado

8 galhos de hortelã

1 colher de chá de extrato de tomate

pimenta-do-reino moída

1 pitada de cominho moído

2 folhas de louro

½ copo de vinagre

1 xícara de óleo de milho ou de óleo de soja
sal.

MODO DE PREPARAR

Corte a carne em 16 pedaços.

Soque os temperos, com a exclusão das folhas de louro, no sal e no vinagre.

Tempere os pedaços de cabrito e deixe-os em repouso por 2 horas. (Se precisar de mais líquido, ponha mais vinagre).

Ponha todas as verduras para aferventar em água aquecida, temperada com sal, por 30 minutos.

Escorra os pedaços de cabrito que estavam em repouso e reserve o tempero para posterior aproveitamento.

Ponha numa panela para aquecer o óleo de milho.

Quando o óleo alcançar o ponto de fervura, refogue, mexendo sempre, o tempero que sobrou dos pedaços de carne de cabrito escorridos.

Junte, mexendo sempre, os pedaços de carne de cabrito. Ponha água até cobrir o conjunto.

Prove o sal. Ponha as folhas de louro e o extrato de tomate. Tampe a panela e deixe cozinhar por 2 horas, vigiando a água.

Escorra os pedaços das verduras aferventadas.

Destampe a panela, junte os pedaços das verduras aferventadas, mexendo com cuidado para não parti-las. Complete a água com água aquecida. Prove o sal. Deixe cozinhar por 30 minutos.

Verifique o cozimento das verduras e da carne de cabrito com um garfo. Se não estiverem cozidos no ponto desejado, ponha mais água pingando e espere o cozimento no ponto. Não deixe reduzir muito o molho (caldo), pois ele será aproveitado para o preparo de pirão com farinha de mandioca.

MANEIRA DE SERVIR

O ensopado de cabrito com verduras é servido com pirão do seu próprio molho e arroz branco. Não pode faltar o molho de pimenta com limão.

CABRITO À CAÇADORA - (20 a 25 pessoas)

INGREDIENTES

1 cabrito (5 a 7 quilos)
1 quilo de batatas pequenas
2 cebolas em rodela
200 gramas de ervilhas
1 pimentão
2 cebolas picadas
1 ½ tomate picado
4 dentes de alho
1 pimentão em rodela
1/3 de um molho de hortelã
2 cebolinhas picadas
1 pitada de caminho
3 pitadas de pimenta-do-reino
Sal
Vinagre
1 xícara de toucinho derretido

4 colheres de óleo
4 folhas de louro.

MODO DE PREPARAR

Tire o couro e limpe bem o cabrito.

Retire a glândula branca, junto às pernas, acima do jarrete.

Soque os temperos no sal.

Parta o cabrito em pedaços, tempere-os bem, e ponha-os em repouso na vinha-d'alhos (furando e banhando com esta para penetrar bem o tempero) de um dia para o outro.

No dia, refogue os pedaços do cabrito em toucinho derretido enriquecido de rodela de cebola.

Ponha o óleo e deixe os pedaços de cabrito cozinharem até que fiquem alourados, pingando água aos poucos.

Coloque as folhas de louro.

Quando a carne estiver macia, junte as batatas partidas ao meio (descascadas) e o pimentão.

Tão logo fiquem cozidos, adicione as ervilhas e espere que se cozinhem por mais 10 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

Arrume os pedaços de cabrito em uma travessa, contornando-a com as batatas e as ervilhas e virando por cima o molho obtido. O acompanhamento será de arroz branco ou de purê de aipim ou de farofa de feijão com torresmo.

CABRITO À CAÇAROLA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de cabrito cortado aos pedaços

1 lata de 340 gramas de ervilha

50 gramas de margarina

1 cebola

½ copo de molho de tomate

1 galho de hortelã, louro

1 colher de salsa picada

um pouco de farinha de trigo

½ copo de vinho branco seco

1 cálice de rum ou de aguardente

2 copos de caldo de carne

azeite de oliva

sal

pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Ponha para refogar em azeite os pedaços de cabrito, tempere-os com sal e pimenta. Regue-os com o vinho, deixando-o reduzir em parte, e, após a redução, escorra para um prato os pedaços de cabrito.

Deite no refogado a cebola picada e uma colher de farinha, mexendo bem para revolvê-los.

Dilua a mistura com o molho, junte o rum e torne a deitar na caçarola a carne. Acrescente-lhes o molho de tomate, o galho de hortelã e cozinhe o conjunto em fogo brando.

Refogue as ervilhas em margarina, pondo um pouco de sal.

Junte as ervilhas ao conjunto e salpique-o com a salsa picada.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o cabrito com arroz branco ou com pedaços de inhame cozido ou com pedaços de aipim cozido.

CABRITO À PANELA - (12 pessoas)

INGREDIENTES

1 traseiro de cabrito (3 quilos)

3 cebolas picadas

4 tomates picados

6 galhos de hortelã

2 cebolinhas

1 copo de vinagre

½ xícara de banha

Pimenta-do-reino, sal.

MODO DE PREPARAR

De véspera, limpe a carne e refogue-a a seco, numa panela ao fogo, mas sem gordura, por 10 minutos. Escorra o líquido e reserve o traseiro.

Soque todos os temperos no sal, na pimenta-do-reino e no vinagre, fazendo um molho.

Ponha o traseiro para repousar no molho feito com os temperos socados.

No outro dia, passe o traseiro para uma panela, adicionando-lhe o molho em que esteve em repouso e cubra o traseiro com água aquecida. Cozinhe-o por 2 horas, virando-o sempre.

Pré-aqueça o forno a 220° C.

Retire o traseiro da panela, reservando o molho, e passe-o para uma assadeira untada com banha. Ponha-o para assar no forno por 30 minutos, regando-o com o molho que ficou reservado na panela.

MANEIRA DE SERVIR

Acompanhe o traseiro de cabrito com feijão macáassar e manteiga de garrafa.

OBSERVAÇÃO

O traseiro de cabrito pode ser assado só usando a panela, sem passar pelo forno, aumentando o tempo de cozimento para 3 horas e pingando sempre água aquecida.

CABRITO ASSADO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quarto traseiro de cabrito
4 dentes de alho, sal
4 colheres de óleo de milho
100 gramas de toucinho em tiras
2 pitadas de pimenta-do-reino
1 colher de manteiga de garrafa
1 xícara de vinagre
2 folhas de louro
1 quilo de batatinhas cozidas.

MODO DE PREPARAR

Depois do cabrito limpo, esfregue-o bem com o alho e o sal.
Unte-o com o óleo de milho, polvilhe-o com a pimenta, junte um pouco de vinagre e o louro e deixe-o repousar algumas horas (melhor, de um dia para o outro).
Ponha o cabrito em uma assadeira, cubra-o com as tiras de toucinho, regue-o com um pouco de manteiga derretida, junte o molho em que ele ficou e leve-o ao forno até dourar bem.
Vire o cabrito para dourar por igual. Assim que estiver assado, retire-o do forno, coe o molho separando toda a gordura e doure nesse molho as batatinhas já cozidas.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o cabrito guarnecido com as batatas, o molho na molheira e arroz para acompanhamento.

TRASEIRO DE CABRITO AO MOLHO DE HORTELÃ (6 a 8 pessoas)

INGREDIENTES

1 traseiro de cabrito (2 a 3 quilos)
1 molho de hortelã
8 dentes de alho descascados

1 xícara de azeite de oliva, sal.

MODO DE PREPARAR

Limpe, lave e enxugue o traseiro do cabrito.

Pique a hortelã e o alho e misture-os com o azeite de oliva e o sal.

Ponha a mistura num liquidificador ou num processador e bata-a até obter um molho pastoso.

Ponha o traseiro do cabrito numa assadeira e besunte-o, massageando-o energicamente com o molho pastoso.

Deixe o traseiro do cabrito descansar no molho de hortelã por, pelo menos, 12 horas, cobrindo a assadeira com um pano ou pondo-a na geladeira.

No outro dia, 3 horas antes de servir o traseiro do cabrito, pré-aqueça o forno a 180° C.

Ponha o traseiro do cabrito para assar e, de 30 em 30 minutos, vire-o e regue-o com o molho pastoso, rapando-o do fundo da assadeira com uma colher.

Após 2 a 3 horas (1 hora para cada quilo do traseiro) de cozimento, aumente a temperatura do forno para 220° C e deixe o traseiro dourar por 10 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o traseiro de cabrito com feijão macassar, arroz branco de manteiga de garrafa e molho de pimenta e limão.

CABRITO COM ARROZ I – (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de carne de cabrito numa só peça e sem osso

4 xícaras de arroz

3 cebolas cortadas em rodelas

1 dente de alho socado, sal.

1 pitada de pimenta-do-reino

uma pitada de cravo em pó

2 colheres de manteiga de garrafa.

100 gramas de tiras de toucinho.

MODO DE PREPARAR

Corte a carne de cabrito em pedaços pequenos.

Refogue na manteiga o toucinho, o alho, a cebola, o sal, a pimenta e o cravo em pó.

Quando estiver tudo bem dourado, junte os pedaços de cabrito e deixe-os dourar também.

Tire os pedaços de cabrito, quando estiverem cozidos, coe o molho, junte água e, quando levantar fervura, adicione o arroz.

Deixe o arroz cozinhar em fogo brando. Quando o arroz estiver quase seco, junte o cabrito e deixe-o secar bem.

MANEIRA DE SERVIR

O cabrito com arroz, não pede acompanhamento.

CABRITO COM ARROZ II – (8 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de carne de cabrito
3 xícaras de arroz
4 colheres de banha
2 cebolas
4 tomates
2 colheres de extrato de tomate, salsa, sal, pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Lave a carne do cabrito e coloque-a num refogado feito de banha, cebola bem picada, tomates, extrato de tomate, sal e pimenta-do-reino.
Regue-a com água até ficar bem cozida.
Quando a carne estiver macia e cozida, retire-a do fogo e reserve-a no seu molho.
No molho de carne, coloque o arroz escolhido e lavado.
Dê uma mexida no arroz, deixe-o dourar e junte-lhe água fervendo, deixando a panela em fogo fraco, para o arroz cozinhar lentamente.
Se o arroz secar antes de ficar bem cozido, junte-lhe mais água fervendo em quantidade suficiente para cozinhá-lo.
Ao aproximar-se a hora de levar o prato à mesa, coloque o cabrito e o seu molho na panela do arroz para permanecer quente e dar gosto ao arroz.
Polvilhe o prato com salsa picada.

MANEIRA DE SERVIR

O cabrito com arroz, não necessita de acompanhamento nem de guarnição.

VIÚVA – (6 pessoas)

(Receitas: A Cozinha Sertaneja da Bahia – Guilherme Radel

INGREDIENTES:

1 feto inteiro de cabrito
1 ½ xícara de arroz
150 gramas de toucinho, picado
1 ½ tomate, picados.

1 cebola grande, picada
4 dentes de alho, picados
½ molho de hortelã (aproximadamente 8 galhos), picados
1 cebolinha, inclusive suas folhas, picada
2 colheres de chá de extrato de tomate
3 pitadas de pimenta-do-reino moída
1 pitada de cominho
2 garrafas vinagre de vinho tinto
3 limões rosas ou 6 limões galegos
3 folhas de louro
sal.

MODO DE PREPARAR

Trate o feto do cabrito. Inicialmente separe os miúdos (bofe, coração, fígado, rins e passarinha) das tripas e do bucho, do folhoso e da coalheira.

Tire as fezes das tripas, fazendo-as virar, uma a uma, pelo avesso, com auxílio de um espeto de caçutinga. Após a limpeza, lave as tripas em água, se possível, corrente.

Tire o material de ruminação do folhoso, do bucho e da coalheira, rapando a sua superfície interna com uma faca. Após a limpeza, lave o folhoso, o bucho e a coalheira em água, se possível, corrente.

Lave as tripas, o folhoso, o bucho e a coalheira em água com limão, espremendo-os com as duas mãos, após a lavagem.

Em um caldeirão com água fervente temperada com sal e o conteúdo de 1 garrafa de vinagre, ponha todo o feto, inclusive os miúdos para aferventar.

Após a aferventação, escorra o feto, separe o bucho e corte em pedaços pequenos as tripas, o folhoso, a coalheira e os miúdos. Corte o bucho em pedaços de, mais ou menos 3 polegadas por 6 polegadas. O feto deve dar para 6 pedaços.

Em um caldeirão com água fervente, temperada como conteúdo de 1 garrafa de vinagre, afervente novamente o feto.

Em uma panela, à parte, com água aquecida e temperada com sal, ponha o sangue, que foi aparado em tigela quando da sangria do cabrito, para aferventar. Após a fervura, escorra e corte o sangue aferventado em pedaços. Deixe-o esfriar.

Quando terminar a nova aferventação do feto, escorra-o e deixe-o esfriar.

Soque os temperos no sal e no vinagre.

Ponha numa panela o toucinho picado para dourar até o ponto de torresmo.

Tire os torresmos e refogue os pedaços de tripas, folhoso, coalheira, miúdos e sangue, mexendo. Junte o arroz e refogue o conjunto mexendo sempre, por 5 minutos. Escorra e reserve a gordura.

Estenda os pedaços de bucho e ponha em cada um deles parte dos pedaços cortados e refogados dos miúdos, tripas, folhoso, coalheira, sangue e arroz, de forma a nada sobrar.

Costure com agulha e linha as bordas dos pedaços de bucho, fazendo verdadeiros embrulhos.

Aqueça a gordura reservada até ferver. Ponha os embrulhos para refogar, mexendo. Junte os temperos e refogue o conjunto por 10 minutos, mexendo sempre.

Ponha água até cobrir o conjunto com altura de dois dedos. Ponha as folhas de louro e o extrato de tomate. Verifique o sal. Tampe a panela e deixe cozinhar por 3 horas, vigiando

sempre a água, pois o molho (caldo) não pode se reduzir muito, pois vai se prestar ao preparo de pirão com farinha de mandioca.

MANEIRA DE SERVIR:

Este prato é acompanhado do pirão feito com seu próprio molho (caldo) e farinha de mandioca e molho de pimenta e limão.

OBSERVAÇÃO:

Este prato também pode ser preparado com a utilização do feto do cordeiro.

CARNES DE PORCO

DOBRADINHA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de dobradinha
2 colheres de suco de limão
2 colheres de óleo
3 tomates em rodela
3 dentes de alho
1 cebola picada
3 rodela de pimentão
3 galhos de hortelã
3 pitada de pimenta-do-reino
sal
vinagre
2 cebolinha verde picada.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos em sal e vinagre.
Lave muito bem a dobradinha esfregando-a com limão.
Deixe-a de molho em água fria por 1 hora. Corte-a em pedaços pequenos.
Cozinhe os pedaços da dobradinha.
Quando a dobradinha estiver bem cozida, refogue-a no óleo com todos os temperos socados e os tomates em rodela.
Junte água e deixe ferver o conjunto até formar um molho grosso.

MANEIRA DE SERVIR

A dobradinha é servida com arroz branco ou com farinha de mandioca.

OBSERVAÇÃO

Pode-se acrescentar, depois do cozimento da dobradinha, feijões brancos ou batatas cortadas em rodela.

DOBRADINHA COM FEIJÃO BRANCO – (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de dobradinha aferventada
200 gramas de feijão branco
50 gramas de toucinho defumado
2 colheres de óleo
1 molho de salsa
2 dentes de alho
suco de 2 limões
3 tomates
1 cenoura
1 folha de louro
1 pitada de pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Coloque o feijão de molho na véspera.
Lave a dobradinha e esfregue-a bem com limão.
Deixe-a de molho em água e limão por algumas horas.
Lave novamente a dobradinha, corte-a em pedaços e cozinhe-os em panela de pressão por 1 ½ hora.
Separadamente, cozinhe o feijão branco em água, sem deixar partir seus caroços.
Refogue o alho picado, a cebola em rodelas e o toucinho defumado no óleo quente.
Junte a dobradinha, os tomates picados e os demais temperos ao refogado.
Cubra o conjunto com água, tampe a panela e deixe-o cozinhar em fogo brando por 30 minutos.
Acrescente o feijão branco cozido e cozinhe por mais 15 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

A dobradinha deve ser servida com farinha de mandioca ou arroz simples, reforçados com molho de pimenta-malagueta no suco de limão, rodelas de cebola e sal.

CAPETINHOS RÁPIDOS

½ k de carne de porco; ¼ de quilo de toicinho fresco; ½ k de salsichas, 1 garrafa de cerveja caracu (pequena) 2 tomates em fatias; sumo de 1 limão, sal a gosto.
Corte o lombo e o toicinho em quadradinhos de 8cm, corte as salsichas em rodelas grossas.
Coloque os ingredientes em espetinhos, alterando-as com a cerveja, o sal, limão e tomates, faça o molho. Passe os espetinhos por esse molho e frite em seguida em gordura bem quente.
Sirva quente para acompanhar coquetel.

IOIÔ-COM-IAIÁ

Ingredientes

250 g de costelinha de porco cortadas

¼ de xícara (chá) de suco de limão

¼ de xícara (chá) de cachaça

1 colher (sopa) de óleo

Sal a gosto

3 dentes de alho amassados

1 cebola média picada

½ colher (sopa) de urucum ou colorífero

1 folha de louro

1 xícara (chá) de água

150 g de fubá peneirado

2 folhas de couve-manteiga ou mostarda, rasgadas grosseiramente com as mãos

Salsinha e cebolinha a gosto

Lave as costelinhas, coloque em uma panela, cubra com água, junte o suco de limão e a cachaça e deixe ferver por 10 minutos. Escorra e passe na água da torneira rapidamente. Enxugue as costelinhas.

Aqueça o óleo em uma panela e frite levemente as costelinhas. Adicione o sal, o alho, a cebola e o urucum. Deixe a carne tomar a cor do urucum. Cubra com água, acrescente o louro e cozinhe tampado até a carne ficar macia. Vá adicionando água, se necessário, até formar um caldo mais ou menos grosso.

Em um recipiente, coloque a xícara de água e dissolva o fubá. Adicione essa mistura aos poucos às costelas, mexendo sempre, até que alcance a textura de mingau. Acrescente as folhas de mostarda (ou couve) e salpique a salsinha e a cebolinha. Sirva com angu, arroz branco e pimentas a gosto. Pode ser servido com caldo de feijão.

LEITÃO À PURURUCA I

Ingredientes

1 leitão de 9 kg

5 colheres de vinagre de vinho branco

8 colheres (sopa) de sal

9 colheres (sopa) de alho amassado (ou em pasta)

9 pimentas-de-cheiro amassadas

Pimenta-do-reino a gosto

Álcool de cereais

Coloque o leitão em uma vasilha e cubra com água. Misture o vinagre de vinho branco e deixe descansar por 40 minutos.

Retire o leitão da água, coloque-o em uma vasilha, com as costelas voltadas para cima. Com uma faca, faça furos entre as costelas, com cuidado para não rasgar demais a pele. Prepare uma mistura com o sal, o alho, as pimentas-de-cheiro e a pimenta-do-reino e passe sobre o leitão. Deixe pegar o tempero por 8 horas. Envolve o leitão em papel-alumínio e coloque

numa forma (embrulhe de tal maneira que a pele do leitão não tenha contato com a forma). Leve ao forno, pré-aquecido a 120° C, por 4 horas. Retire do forno, desembrulhe e deixe descansar. Pouco antes de servir, aqueça o forno a 200° C. Passe álcool de cereal por toda a pele do leitão, com movimentos circulares. Em seguida, leve ao forno para que a pele "pururuque", ou seja, fique crocante e toda enrugada. Sirva com arroz branco, farofa e feijão-tropeiro.

LEITÃO PURURUCA II- (12 pessoas)

INGREDIENTES

LEITÃO: 1 quilo de banha.
1 leitão pesando cerca de 4 a 5 quilos

VINHA-D'ALHOS: 4 dentes de alho amassados
2 cebolas picadas
1 ½ colher de sal
1 colher de pimenta-do-reino
3 folhas de louro
1 colher de cravos
2 xícaras de vinho tinto
2 xícaras de vinagre.

RECHEIO: miúdos do leitão
sal a gosto
½ quilo de toucinho defumado picado
2 cebolas picadas
2 ½ xícaras de farinha de mandioca
2 ovos bem cozidos, picados
½ xícara de salsa picada
½ xícara de cebolinha verde picada
150 gramas de azeitonas pretas picadas
sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARAR

LEITÃO:

Lave bem o leitão em água corrente, escorra-o e enxugue-o com um pano de prato. Em seguida, coloque-o deitado numa assadeira bem grande, onde ele caiba com folga, sem ser necessário dobrá-lo.

VINHA-D'ALHOS:

Numa tigela grande, coloque todos os ingredientes, misture-os bem e despeje a vinha-d'alhos sobre o leitão, procurando regá-lo por igual e cobrindo-o inteiramente com os temperos.

Cubra a assadeira com um pano de prato e deixe o leitão de molho na vinha-d'alhos até o dia seguinte, virando-o de vez em quando na assadeira para que possa pegar sabor de maneira uniforme.

RECHEIO:

No dia seguinte, prepare o recheio; coloque os miúdos do leitão numa panela de pressão, cubra com água, tempere-os com sal a gosto, leve o conjunto ao fogo alto, deixe-o ferver e cozinhe-o por 40 minutos (ou 1 hora e 30 minutos, se estiver usando panela comum). Retire do fogo os miúdos, escorra-os, deixe-os esfriar, pique-os e reserve-os.

Numa panela, sem qualquer gordura, coloque o toucinho defumado picado, leve-o ao fogo médio e refogue-o, mexendo de vez em quando com uma colher de pau, até dourar. Junte-lhe as cebolas picadas e o hortelã, refogue-os ligeiramente, acrescente-lhes os miúdos, continue a refogá-los por mais 2 a 3 minutos, mexendo bem, e tempere-os com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Aos poucos, vá juntando a farinha de mandioca, sem parar de mexer, e continue o cozimento por cerca de 10 minutos ou até obter uma farofa bem encorpada. Retire a panela do fogo, acrescente os ovos, a salsa, a cebolinha e as azeitonas e misture tudo bem.

Retire o leitão da vinha-d'alhos e deixe escorrer todo o líquido. Recheie o leitão com o recheio preparado, preenchendo-o bem e sem deixar nenhum espaço vazio.

Usando uma agulha com um fio grosso e forte, costure a abertura do leitão para que o recheio não escape enquanto estiver sendo assado.

Pré-aqueça o forno em temperatura média (200°C).

Unte o leitão com banha e coloque-o na assadeira já limpa, mantendo-o deitado e bem estirado sobre as patas dobradas com a barriga para baixo, leve-o ao forno para assar.

Numa panela, coloque a banha restante e deixe-a derreter em fogo alto.

Depois de ½ hora, retire o leitão do forno e regue-o com cerca de ½ xícara de banha fervente.

Devolva o leitão ao forno e continue procedendo assim, regando-o de ½ em ½ hora com a banha fervente. Asse o leitão por 3 horas ou até que fique com a pele bem dourada e empipocada, devido à ação da banha fervente.

MANEIRA DE SERVIR

Retire o leitão do forno, corte-o em fatias, ponha-as numa travessa e sirva-as. Acompanhe o leitão com purê de abóbora ou com purê de batata-doce ou com purê de batata e arroz branco.

LEITÃO RECHEADO À SERTANEJA - (15 pessoas)

INGREDIENTES

1 leitão de 8 quilos

1 copo de vinagre
½ copo de vinho tinto
8 galhos de hortelã
farinha de mandioca
8 ovos cozidos
200 gramas de toucinho defumado
150 grams de toucinho em tiras
1 cebola cortada em rodela
2 cebolas picadas
10 dentes de alho
azeitonas
1 lingüiça de carne de porco de 250
1 colher de chá de pimenta-do-reino
pimentas malaguetas verdes
1 xícara de óleo de milho

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos no sal e prepare com o vinagre e o vinho uma vinha-d'alhos. Depois do leitão limpo, deixe-o em vinha-d'alhos de véspera. Vire-o de vez em quando para tomar bem o gosto da vinha-d'alhos. No dia, aqueça o óleo numa frigideira. Refogue os miúdos picados do leitão, o toucinho defumado e a lingüiça esmigalhada, pingando água até amaciarem. Junte-lhes a cebola cortada em rodela e as pimentas. Deixe-as fritar bem. Adicione-lhes a farinha de mandioca, mexendo sempre, até conseguir o ponto. Tire do fogo a farofa e ponha os ovos cozidos e picados e as azeitonas sem os caroços. Recheie o leitão com a farofa e costure a abertura. Ponha o leitão numa assadeira, cubra-o com tiras de toucinho e leve-o ao forno. Quando estiver quase assado, tire-o do forno e fure sua pele com um garfo, principalmente por baixo das pernas. Ponha-o novamente no forno por 15 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

O leitão recheado pode ser acompanhado por feijão tropeiro ou por feijão macáçar com manteiga de garrafa ou por batatas doces cozidas.

LEITÃO ASSADO - (8 a 10 pessoas)

INGREDIENTES

1 leitão com cerca de 5 quilos
suco de 4 limões
5 dentes de alho socados

sal, pimenta-do-reino
4 colheres de banha.

MODO DE PREPARAR

Limpe bem o leitão, lavando-o em água corrente várias vezes.
Retire os olhos.
Fure o leitão em vários lugares para que o tempero penetre bem.
Misture o limão com o alho, sal e pimenta e espalhe o tempero por dentro e por fora do leitão.
Deixe-o nesta vinha-d'alhos durante uma noite.
Unte-o com banha ou manteiga e leve-o ao forno por 2 ou 3 horas, até dourar bem.
O tempo total vai depender da eficiência do forno.

MANEIRA DE SERVIR

O leitão assado poderá ser acompanhado com batatas coradas, arroz e farofa de manteiga e deve ser guarnecido com folhas de alface, rodela de laranja e de abacaxi e rodela de limão.

LEITOA PURURUCA INTEIRA

Ingredientes:

1 leitoa de 5 kg
2 litros de água
½ litro de aguardente
10 limões
1 colher (chá) de pimenta do reino
1 maço de cebolinha
1 maço de manjerona
10 colheres de sal com alho, socado no pilão

Como fazer: Limpe muito bem a leitoa, por dentro e por fora, retirando os pelos. Esprema cinco limões e passe o caldo na carne e no couro, para desinfetar a carne. Com uma faca de ponta afiada, faça furos por dentro, somente na carne. Faça o molho usando água, a aguardente, o sal com alho, o caldo de 5 limões, a pimenta do reino e os cheiros verdes amassados no pilão, com um pouco de sal. Coloque a leitoa numa vasilha grande e passe esse molho na carne e no couro. Deixe assim de um dia para o outro, virando e regando a carne, de vez em quando. No dia seguinte faça uma farofa a seu gosto, coloque dentro da leitoa e costure o couro. Unte com gordura, uma bandeja grande, e coloque a leitoa. Regue com o molho e leve ao forno moderado, para que a carne cozinhe um pouco. Asse em forno bem fechado, para que o ar não amoleça o couro. Aos poucos, aumente o fogo do forno, para que o couro fique corado. Quando estiver corado, retire rapidamente até a boca do forno e salpique água fria sobre toda a extensão do couro e volte para o forno. Este é o segredo para pururucar. Sirva com arroz branco, virado de feijão ou feijão tropeiro.

LEITOA A MODA DA FAZENDA

Ingredientes:

2 kg de leitoa média
1 kg de batatinha
3 colheres (sopa) de óleo
½ kg de tomatinho azedo
sal com alho
cebolinha, salsinha

Como fazer: Corte a leitoa em pedaços, mais ou menos 5 x 5 cm, deixando cada um com o courinho. Numa panela coloque um pouco de óleo e o sal com alho. Refogue os pedaços e coloque água quente e deixe ferver. Escorra a água e deixe fritar na mesma panela. Descasque a batatinha e corte empedacinhos. Numa panela coloque óleo e o sal com alho e refogue a batatinha. Coloque água e deixe amolecer. Escorra e frite a batatinha em gordura quente. Quando a leitoa estiver no ponto, retire o excesso de gordura e misture a batatinha frita. Faça um molho do tomatinho, cebolinha e salsicha e coloque por cima.

LEITOA PURURUCA

Ingredientes:

1 quarto de leitoa
1 colher (sopa) sal com alho
1 limão
1 colher (chá) de pimenta do reino
1 maço de cebolinha verde
1 colher (sopa) de vinagre

Como fazer: De véspera, fervente o quarto de leitoa e deixe esfriar. Prepare um molho com o sal com alho, o limão, e a pimenta do reino. Faça furos na carne da leitoa e coloque o molho, deixando pernoitar. No outro dia, coloque o quarto numa panela com água e deixe cozinhar, até o couro ficar mole. Em outra panela grande, coloque óleo, deixe esquentar e coloque o quarto de leitoa, cobrindo-o todo. Frite até pururucar o couro. Na hora de servir faça um molho da cebolinha e coloque por cima do couro.

LOMBO I

Ingredientes:

1 bife de lombo de porco de 200 g
Gotas de suco de limão
1 dente de alho
Sal a gosto

Tutu:

1 xícara (chá) de feijão preto
1 colher (sopa) de cebola roxa picada
1 colher (sopa) de óleo
Alho e sal a gosto
1 colher (sopa) de farinha de mandioca

Para montar o prato:

1 xícara (chá) de arroz cozido
Alho frito
Salsinha e cebolinha a gosto
1 xícara (chá) de couve-manteiga (cortada a mão)
1 colher (sopa) de manteiga com sal
1 ovo frito

Tempere o bife com as gotas de suco de limão. Amasse o alho com o sal e passe levemente na carne. Deixe marinando por 15 minutos. Depois, leve o bife à grelha até que fique macio e dourado. Reserve.

Faça o tutu: bata o feijão com a cebola no liquidificador.

Leve uma panela ao fogo e refogue a pasta de feijão com alho e sal. Quando começar a ferver, acrescente a farinha aos poucos, mexendo até engrossar ligeiramente. Reserve.

Montagem do prato: aqueça o arroz cozido em uma frigideira, adicionando a salsinha, a cebolinha e o alho frito. Reserve. Frite levemente a couve na manteiga, de modo que não fique muito mole. Arrume em um prato o lombo, o ovo frito, a couve e o arroz. Sirva o tutu separadamente.

LOMBO II

Ingredientes:

1 kg de lombo de porco
½ kg de arroz
folhas de repolho
sal com alho
1 limão
salsinha e cebolinha

Como fazer: Temperar o lombo e colocar para cozinhar até desmanchar. Desfia-lo todo e reservar. Cozinhar o arroz com pouca água, deixando-o meio duro. Misturar com a carne desfiada, a salsinha, o limão e a cebolinha. Faça charutos da folha de repolho e coloque a mistura dentro, amarre com barbante e coloque para cozinhar em água quente.

LOMBO A MINEIRA

Ingredientes:

1 peça de lombo de porco de 1 kg
Sal a gosto
Suco de limão
½ xícara (chá) de óleo
¼ de xícara (chá) de manteiga
1 cebola picada

Farofa:

½ xícara (chá) de manteiga
1 cebola média bem picada
1 couve cortada em tirinhas bem finas
3 xícaras de farinha de mandioca

A peça do lombo tem o formato de um cilindro comprido, mas, para esta receita, deve ser retalhada de maneira a formar um retângulo grande (ver dicas). Depois de retalhada, tempere a peça com sal e o suco do limão e deixe descansar por 2 horas na geladeira. Esquente o óleo em uma panela de fundo grosso e frite bem o lombo. À parte, bata a manteiga com a cebola. No momento de servir, coloque a mistura da manteiga sobre a carne bem quente. Faça a farofa: aqueça a manteiga numa frigideira e frite a cebola até ficar transparente, mais ou menos 2 minutos. Junte a couve e refogue, mexendo por 5 minutos. Acrescente a farinha de mandioca, misture bem e sirva com o lombo.

LOMBO COM PINHÃO

Ingredientes:

2 kg de lombo de porco
1 kg de pinhão
1 maço de cebolinha verde
salsinha
2 colheres (sopa) sal com alho
1 colher (chá) de pimenta do reino
½ prato de tomatinhos sem sementes

Como fazer: Cortar o lombo em pedaços e temperar com o sal com alho, pimenta do reino e metade do cheiro verde. Colocar para cozinhar numa panela de ferro. A parte, cozinhe os pinhões, descasque e corte em pedaços. Quando a carne amolecer, adicione o pinhão, e deixe cozinhar até a carne desfiar. Por último adicione o restante dos cheiros verdes, o tomate picado e acerte o sal.

LOMBO DE PORCO

Dobrado - com o palito prender o bacon – na beirada com palito.

LOMBO DE PORCO À MODA DA FAZENDA- (8 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de lombo de porco magro
sal
pimenta-do-reino
suco de 4 limões
1 folha de louro
2 colheres de molho de pimenta-malagueta
½ xícara de banha de porco
4 copos de leite
4 cebolas picadas
1 molho de hortelã
1 molho de coentro
8 cebolinhas verdes.

MODO DE PREPARAR

Limpe bem o lombo e deixe-o de molho, na véspera, com sal, pimenta-do-reino, o suco de limão, o louro e o molho de pimenta-malagueta.

No dia seguinte, escorra bem o lombo, retirando dele todos os temperos, reservando-o.

Esquente a banha e frite o lombo, de ambos os lados, até que fique bem dourado.

Junte-lhe o leite e deixe cozinhar até ele quase reduzir totalmente.

Acrescente, então, todos os temperos em que a carne ficou mergulhada, as cebolas, a hortelã, o coentro e a cebolinha, tudo picado.

Deixe cozinhar por mais 30 minutos.

Coloque o lombo numa assadeira forrada, despeje sobre ele parte do molho (caldo) em que foi cozido e leve-o ao forno por 1 hora, regando de vez em quando com o molho (caldo) restante.

MODO DE SERVIR

Sirva o lombo com purê de batata ou com batatinhas coradas ou com arroz e farofa ou manteiga ou com farofa de feijão.

LOMBO DE PORCO COM REPOLHO - (8 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de lombo de porco
1 repolho grande

200 gramas de toucinho às tiras
100 gramas de margarina (ou banha)
4 cenouras
2 cebolas pequenas
cravo
salsa
1 copo de vinho branco seco
3 copos de caldo de carne
sal
pimenta.

MODO DE PREPARAR

Lave o repolho, corte-o aos pedaços, afervente-os em bastante água com sal; escorra-os para um prato.

Cubra o fundo duma caçarola com algumas fatias de toucinho, as cenouras cortadas aos pedaços, a cebola com o cravo e o ramo de salsa; ponha o repolho na caçarola, cubra-o com as fatias restantes de toucinho e junte o caldo suficiente para cobrir tudo. Cozinhe em fogo brando e com a caçarola tampada, até que o repolho esteja quase desfeito. Reserve-os.

Coloque a carne num pirex untado com bastante margarina, tempere-a com bastante pimenta. Salpique, aos poucos, a carne com o restante da e asse-a em forno bem quente.

A $\frac{3}{4}$ do cozimento, retire a carne do forno e corte-a fatias. Junte o repolho reservado com o molho que foi cozido, adicione-lhes o vinho, volte o ao forno, em fogo forte, e, depois de ter reduzido o vinho e de ter retirado o ramo de salsa e a cebola, reduza o fogo e termine o assado.

MANEIRA DE SERVIR

O lombo de porco com repolho pode ser acompanhado com arroz branco.

LOMBO DE PORCO RECHEADO

2 k de lombo, 1 lata de patê de presunto, 2 maçãs, 1 pc de bacon e temperos.

Modo de fazer: Abrir o lombo transformando-o num bife grande e temperá-lo com sal, pimenta, alho, vinagre, cebola batida, etc. Na hora de ir ao forno, passar em toda extensão uma camada de patê de presunto. De um lado e de outro colocar fatias de maçã e dobrá-lo. Por cima colocar o bacon ao comprido e nas extremidades o bacon, ao contrário presos com palitos. Antes de ir ao forno rega-lo com 1 xícara de caldo de laranja e 1 xícara de óleo. Assar e servir com arroz branco, farofa e o molho que ficou no tabuleiro.

PAÇOCA DE TORRESMO

Ingredientes

1 kg de toucinho

1 colher (sopa) de sal com alho

1 kg de farinha de mandioca

Como fazer: Corte o toucinho em pedaços pequenos. Numa panela grossa, frite o sal com alho e coloque o toucinho para fritar. Depois de pronto, deixe esfriar e retire a parte da gordura, desprezando o courinho. Coloque o torresmo num pano e esprema bem, tirando o excesso de gordura. Depois coloque no pilão com a farinha de mandioca e soque bem. Come-se com café ou comida.

POLENTA ASSADA COM CARNE

Ingredientes:

1 prato de polenta salgada e temperada, pronta

½ prato de carne de porco picadinha

½ colher (chá) de bicarbonato

½ colher (sopa) de sal com alho

água, erva-doce, 1 pitada de sal

1 colher (sopa) de manteiga

1 ovo

½ xícara (chá) de gordura.

Como fazer: Faça a polenta normalmente e deixe esfriar. Antes de endurecer, misture todos os ingredientes e amasse, acertando com farinha de trigo. Faça broas, deixe descansar e asse em forno médio.

PÉ DE PORCO - (8 pessoas)

INGREDIENTES

8 pés de porco

6 colheres de banha

suco de 4 limões

4 cebolas raladas

4 dentes de alho picados

1 molho de hortelã

pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

De véspera, deixe de molho os pés de porco.

Tempere os pés de porco com o limão, o alho, a pimenta-do-reino, o sal e o hortelã picado.

Deixe os pés de porco de molho por mais algumas horas. Escorra-os e reserve o molho dos temperos.

Ponha numa panela a banha para aquecer.

Frite os pés de porco na banha quente até dourarem e acrescente-lhes as cebolas raladas.

Adicione-lhes O molho dos temperos coado e um copo de água e deixe o conjunto cozinhando até que a carne solte dos ossos.

MANEIRA DE SERVIR

Os pés de porco podem ser acompanhados por angu de farinha de mandioca ou por angu de milho ou por pirão de leite.

PERNIL

Deixar de molho duas horas na água.

Findo o tempo enxuga-lo e preparar o tempero:

1 copo de vinho tinto seco

1 xícara de vinagre branco

3 malaguetas socadas

p/cada quilo de pernil 1 colher (rasa de sopa) de sal

6 dentes de alho, cebolinha, salsa, pimenta do reino, orégano, cominho.

Mistura tudo – fura o pernil e introduza o tempero.

Fazer uma capa com papel ensopado em óleo e molho. Ajeitar sem encostar. Tirar a capa, colocar o molho e colocar a capa novamente.

Tira a capa depois de cozido (chuchar e n/sair sangue) regando e dourando.

PERNIL À PURURUCA

Ingredientes

1 pernil suíno com a pele

Sal com alho (para cada kg, 1 colher de sobremesa de pasta pronta)

Salsa e cebolinha

6 cebolas picadas

4 folhas de louro

1 litro de vinho branco seco

Molho de pimenta a gosto

1 copo (americano) de cachaça

Óleo para pururucar

Preparo

Banhe o pernil com cachaça e água. Tempere de véspera usando todos os temperos acima. Em uma panela grande, leve o pernil sempre com a pele para cima e deixe suar em fogo brando.

Coloque numa fôrma. Leve para assar, coberto com papel-alumínio por 2 horas. Retire o

papel-alumínio e volte ao forno até terminar o cozimento. Retire do forno, depois de assado. Jogue óleo fervendo, a fim de pururucar a pele. Sirva imediatamente.

PICADINHO COM QUIABO

Ingredientes:

½ kg de carne de porco picadinha
300g de quiabo
cebolinha verde, salsinha
1 colher (sopa) de sal com alho
1 pitada de pimenta do reino
2 colheres (sopa) de gordura, sal a gosto

Como fazer: Frite o sal com alho, não deixando queimar, refogue a carne picadinha adicionando a pimenta e os cheiros verdes. Tampar e deixar cozinhar em fogo brando. Cortar os quiabos em pedaços grandes, passar numa água com limão e enxugar um a um. Quando a carne estiver macia, coloque os quiabos, misture só uma vez, tampe e deixe cozinhar abafado, em fogo baixo, até amaciar os quiabos. Sirva com angu.

PORCO À MODA DA ROÇA - (15 pessoas)

INGREDIENTES

1 traseiro de porco (3 a 4 quilos)
suco de 5 limões
2 xícaras de vinho ou vinagre branco
3 tomates picados
3 cebolas picadas
6 dentes de alho
½ molho de hortelã
1 colher de chá de pimenta-do-reino moída
3 folhas de louro
300 gramas de toucinho
sal.

MODO DE PREPARAR

Limpe, lave e esfregue com bastante limão o traseiro.
Fure-o bem. Bata todos os temperos no liquidificador e esfregue-os no traseiro. De véspera, deixe-o ficar no molho.
Coloque o traseiro numa assadeira. Se o traseiro for magro, junte fatias de toucinho, recobrando a carne.
Leve o traseiro ao forno. O tempo para assá-lo é de cerca de 3 horas.
Enquanto assa, regue o traseiro com sua própria gordura.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o traseiro com molho picante, misturado com o molho do traseiro desengordurado. O traseiro poderá ser acompanhado por purê de batata doce ou por purê de aipim.

PORCO COM MANDIOCA

Ingredientes:

1 kg de carne de porco
1 kg de mandioca cozida
pimenta do reino
sal com alho
cheiro verde

Como fazer: Corte a carne em pedaços (5 x 5 cm) e fervente em água quente. Em outra panela grande, coloque o óleo, o sal com alho e refogue os pedaços, deixando dourar e adicione água.

Com a mandioca cozida, retire o fiapo do meio dos pedaços e coloque junto com a carne para cozinhar. Quando estiver quase derretendo a mandioca, adicione os cheiros verdes e sirva quente.

SUÃ

Ingredientes:

2 kg de suã de porco
Farinha de mandioca crua
Sal com alho
Pimenta, cebolinha, salsinha e manjeriço
3 colheres (sopa) de óleo

Como fazer: Frite o sal com milho e refogue os pedaços de suã, até ficar meio moqueado. Coloque água fervendo e deixe cozinhar. Quando amolecer, tire os pedaços de suã, e coloque numa bandeja. Com o caldo que ficou na panela, coloque a farinha de mandioca aos poucos e vá mexendo, fazendo um pirão mole. Coloque o pirão em volta do suã. Faça um molho da cebolinha, salsinha, manjeriço e a pimenta e despeje por cima.

SUÃ DE PORCO COM ARROZ

Ingredientes

1 kg de suã de porco
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de óleo
3 dentes de alho picados
2 xícaras (chá) de arroz

Tempere a suã de porco com o sal e a pimenta-do-reino. Em uma panela, esquite o óleo e doure a suã. Acrescente o alho, frite e depois coloque água até cobrir a suã. Cozinhe até ficar macio, o que deve levar mais ou menos 1 hora. Se for necessário, coloque mais água. Retire o caldo e reserve. Refogue o arroz junto com a suã cozida. Use 4 xícaras do caldo da carne para cozinhar o arroz. Sirva bem quente.

SUÃ DE PORCO COM MAMÃO VERDE

Ingredientes

2 colheres (sopa) de gordura
1 kg de suã picada
1 kg de mamão verde
1 cálice de suco de limão
1 cálice de cachaça
1 e ½ colher (sopa) de sal com alho
1 colher (sopa) de urucum
1 ramo de salsinha e cebolinha
3 cebolas (médias) inteiras
½ concha de gordura
Água (o necessário)

Preparo

Lave a suã e escore. Coloque em uma panela com a cachaça e o limão. Cubra com água e leve para ferver por cerca de meia hora. Lave e deixe escorrer. Em uma panela ampla, coloque a gordura para aquecer. Junte uma colher de sal com alho e deixe dourar. Acrescente a suã; deixe fritar levemente para pegar cor. Junte o urucum, as cebolas inteiras e descascadas e o cheiro-verde. Misture e vá pingando água aos poucos para iniciar o cozimento. À parte, parta o mamão, raspe as sementes, descasque, pique cubos pequenos, lave bem em água corrente e enxágüe com água fervendo. Escorra e junte à suã quando esta começar a amaciar. Misture, tampe e deixe que terminem juntos o cozimento. A carne deve estar macia, sem soltar dos ossos. Acerte o tempero. Sirva quente.

TORRESMO À PURURUCA

Ingredientes

1 kg e ½ de toucinho
1 colher (sopa) de álcool
Sal a gosto

Preparo: Lave e corte o toucinho em tiras de 2cm e $\frac{1}{2}$. Tempere com o sal e o álcool. Em uma panela coloque o toucinho para fritar. Deixe fritar lentamente em fogo brando. Mexa sempre e escorra a gordura sem deixar corar. Retire, deixe esfriar, escorra a gordura. Coloque uma vasilha com papel-toalha para deixar absorver bem o restante da gordura e reserve. Quando for servir, coloque em uma panela com óleo quente. Mexa bem até ficar dourado e crocante. Depois é só apreciar, a seu gosto.

TRASEIRO DE PORCO AO FORNO I - (15 pessoas)

INGREDIENTES

1 traseiro (3 a 4 quilos) de porco
toucinho defumado (quanto necessário)
vinha-d'alhos (quanto necessária)

para o molho:

2 cebolas
 $\frac{1}{2}$ molho de hortelã + $\frac{1}{2}$ molho de coentro + $\frac{1}{2}$ molho de cebolinha
2 pimentões
1 colher (chá) de sal
4 tomates
1 xícara de vinho tinto ou vinagre
3 gotas de conserva de pimenta-malagueta.

MODO DE PREPARAR

De véspera, prepare o traseiro, deixando-o temperado em vinha-d'alhos.
Soque os temperos no sal para fazer o molho que banhará o traseiro.
Espete o traseiro com garfo e banhe-o com o molho para que os temperos socados penetrem bem.
No dia seguinte, asse-o em forno brando, lentamente, banhando-o com o próprio molho, de vez em quando.
Espete com o garfo para verificar se o traseiro está completamente assado e macio.

MANEIRA DE SERVIR

O traseiro de porco será guarnecido com folhas de alface, rodela de laranja e rodela de limão. O acompanhamento do traseiro poderá ser farofa de manteiga ou de torresmo e arroz branco.

TRASEIRO DE PORCO AO FORNO II - (15 pessoas)

INGREDIENTES

1 traseiro de porco (3 a 4 quilos)
suco de 5 limões
2 xícaras de vinho ou vinagre branco
3 tomates picados
3 cebolas picadas
6 dentes de alho
½ molho de hortelã
1 colher de chá de pimenta-do-reino moída
3 folhas de louro
300 gramas de toucinho e sal.

MODO DE PREPARAR

Limpe, lave e esfregue com bastante limão o traseiro.
Fure-o bem. Bata todos os temperos no liquidificador e esfregue-os no traseiro. De véspera, deixe-o ficar no molho.
Coloque o traseiro numa assadeira. Se o traseiro for magro, junte fatias de toucinho, recobrimo a carne.
Leve o traseiro ao forno. O tempo para assá-la é de cerca de 3 horas.
Enquanto assa, regue o traseiro com sua própria gordura.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o traseiro com molho picante, misturado com o molho do traseiro desengordurado. O traseiro poderá ser acompanhado por purê de batata doce ou por purê de aipim.

VIRADO DE CARNE DE PORCO

Ingredientes:

1 kg de carne de porco
½ kg de farinha de mandioca
cebolinha
sal com alho e pimenta.

Como fazer:

Corte a carne em pedacinhos de mais ou menos 2 cm. Coloque numa panela, com água e deixe ferver bem.
Escorra e volte para a panela com sal com alho e deixe fritar bem, colocando por ultimo a cebolinha e a pimenta. Coloque a farinha de mandioca e faça um virado bem solto.

CUSCUS

CUSCUS

Ingredientes:

2 copos de fubá KIMILHO FLOCÃO SEM SAL YOKI

½ copo açúcar

sal, cravo, erva doce

Preparo: Salpicar água na mistura de fubá com açúcar e sal (só para umedecer). Colocar no cuscuzeiro apertando bem e levar para cozinhar em banho-maria. Se quiser pode por lascas de queijo.

CÚS-CÚS (com caldo de Galinha)

Substituir a sardinha, por caldo de galinha e decorar a forma com sardinha, ovos cozidos, cebola, etc.

CUSCUZ DE FUBÁ DE MILHO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 pacote de 250 gramas de fubá de milho

1 colher de chá de sal.

MODO DE PREPARAR

Misture homogeneamente, com a mão, o sal com a farinha.

Espalhe a farinha com 1 centímetro de altura na bancada .

Salpique água sobre a superfície da farinha, umedecendo-a.

Com a mão, procure homogeneizar a umidade, revolvendo a farinha, fazendo montículos e desfazendo-os.

Passe toda a farinha por entre as mãos se atritando em movimento de vaivém para desembolá-la.

Peneire a farinha procurando desmanchar os grúmulos.

Ponha a farinha no cuscuzeiro e deixe-a cozinhar em banho-maria por 20 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

O cuscuz de fubá de milho é servido em talhadas umedecidas com manteiga de garrafa no café da manhã. No almoço ou no jantar, ele acompanha ensopados e feijão macáassar com manteiga.

CUSCUS MORIM

8 litros de fubá
meio litro de polvilho
1 rapadura e meia.

Soca tudo muito bem depois passa-se na peneira, põe-se nos tabuleiros e risca os pedaços, antes de riscar aperta bem o fubá e depois de riscado aperta novamente. Assa-se em forno muito quente depois põe para torrar em forno brando.

22 – outubro – 945

CUSCUZ (1930)

Ingredientes

½ kg de fubá
250g de rapadura raspada
100g de manteiga (ou margarina)
½ kg de queijo Minas (picado em cubos)
½ xícara (chá) de farinha de mandioca crua
6 cravos
3 paus de canela
1 colher (chá) de sal
Água para borrifar

Preparo: Em uma travessa, coloque o fubá e o sal. Junte a farinha de mandioca. Borrife com água e esfregue com as mãos até ficar úmida e solta. Adicione a rapadura e mexa ligeiramente. Reserve. Em uma panela adequada para se sobrepor o cuscuzeiro, coloque água até o meio. Junte o cravo e a canela e reserve. Forre o fundo do cuscuzeiro com duas ou três palhas de milho lavadas e rasgadas em tiras. Faça a montagem com uma camada de massa (tendo o cuidado para não apertá-la) e uma camada de queijo. Salteie as camadas com bolinhas de manteiga. Coloque uma camada de massa, outra de queijo e salteie com manteiga. Repita esta operação até terminar os ingredientes. Sobreponha o cuscuzeiro na panela que está com água (cravo e canela) e leve ao fogo. Vede as panelas com uma massa à base de fubá, farinha de mandioca e água. Cozinhe em fogo alto. Descole as panelas vedadas anteriormente. Vire, com cuidado, em uma bandeja ou no prato que será servido. Tire, com cuidado, as palhas. Sirva quente.

Dicas: O cravo e a canela são geralmente misturados na massa. Porém, se usados na água, servem para perfumar e dar sabor homogêneo o todo a massa . É ideal para ser servido com café.

CARNEIROS / CORDEIROS

ARROZ COM CORDEIRO OU COM CABRITO

(8 pessoas)

INGREDIENTES

4 xícaras de arroz
1 ½ quilo de carne de cordeiro ou de cabrito, magra, em cubos
3 cebolas grandes, em fatias
1 repolho
½ xícara de óleo de milho
2 colheres de sal
2 colheres de extrato de tomate
1 pimentão verde, em fatias
1 lata de 340 gramas de ervilha
1 colher de manteiga.

MODO DE PREPARAR

Refogue a seco os pedaços de cordeiro ou de cabrito numa caçarola grande. Escorra-os. Aqueça o óleo de milho numa caçarola. Refogue por 30 minutos, mexendo sempre, os pedaços de cordeiro ou de cabrito na caçarola com o óleo de milho aquecido. Escorra-os e reserve-os. Rasgue as folhas do repolho em pedaços médios. Refogue a cebola e as folhas rasgadas do repolho no óleo de milho em que foram refogados os pedaços de cordeiro ou de cabrito, escorra-as e adicione-as ao cordeiro ou ao cabrito. Reserve o conjunto. No mesmo óleo aquecido, adicione o arroz, pouco a pouco, refogando-o, por 5 minutos. Acrescente-lhe 2 litros de água fervente, o sal e o extrato de tomate. Espere que a água ferva. Deixe o arroz cozinhar por 15 minutos. Adicione ao arroz o cordeiro ou o cabrito reservado. Tampe a caçarola. Abaixar o fogo e deixe cozinhar lentamente por cerca de 15 minutos, ou até que o arroz fique macio e toda a água seja absorvida. Coloque o arroz numa travessa grande, arrumando de maneira que o cordeiro ou o cabrito fique por cima. Enfeite com as fatias de pimentão e as ervilhas passadas na manteiga.

MANEIRA DE SERVIR

O arroz com cordeiro ou com cabrito é servido sem acompanhamento.

MIÚDOS DE CORDEIRO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de miúdos (rim, bofe, fígado, coração e língua de cordeiro)
3 colheres de banha
3 limões
Pimenta-malagueta a gosto
3 dentes de alho
1 cebola picada
1 tomate picado
3 rodela de pimentão
3 galhos de hortelã
3 pitadas de pimenta-do-reino
sal, vinagre
2 cebolinhas verdes picadas.

MODO DE PREPARAR

Lave bem os miúdos com limão e corte-os.
Afervente bem, em água com vinagre, o bofe, o coração e a língua.
Soque os temperos no sal e vinagre.
Refogue os temperos socados na banha fervente e acrescente os miúdos aferventados.
Aumente o fogo, acrescente ao conjunto os rins, o fígado e mais banha e frite os miúdos até dourarem.
Acrescente pimentas-malaguetas socadas no sal ao fim da fritura.

MANEIRA DE SERVIR

O acompanhamento para os miúdos de cordeiro poderá ser um pirão feito com o molho (caldo) do prato reforçado com caldo de carne e farinha de mandioca ou pedaços de aipim cozido ou pedaços de inhame cozido.

RINS DE CARNEIRO GRELHADOS - (8 pessoas)

INGREDIENTES

8 rins de carneiro
½ copo de vinagre
pimenta-do-reino, sal
1 copo de azeite de oliva
½ copo de vinagre
1 cebola grande

1 molho de salsa e cebolinha, sal.

MODO DE PREPARAR

Abra os rins ao meio e limpe-os com cuidado, retirando todas as glândulas.

Tempere os rins com o vinagre, sal e pimenta-do-reino.

Arrume-os na grelha, colocada 30 centímetros sobre o braseiro, a asse-os dos 2 lados (5 minutos de um lado e 3, do outro).

Bata o azeite de oliva com o vinagre e 2 colheres de água, misture-os com a cebola ralada, a salsa e a cebolinha bem picadas e tempere tudo com sal e pimenta-do-reino.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva os rins grelhados acompanhados por farofa crua de farinha de mandioca e pelo molho preparado.

MENINICO CORTADO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 feto inteiro de cordeiro
150 gramas de toucinho, picado
1 ½ tomate, picados
1 cebola grande picada
4 dentes de alho, picados
½ molho de hortelã (aproximadamente, 8 galhos), picado
1 cebolinha, inclusive suas folhas, picada
2 colheres de chá de extrato de tomate
3 pitadas de pimenta-do-reino moída
1 pitada de cominho
2 garrafas de vinagre de vinho tinto
3 limões rosas ou 6 limões galegos
3 folhas de louro, sal.

MODO DE PREPARAR

Trate o feto do cordeiro. Inicialmente, separe os miúdos (bofe, coração, fígado, rins e passarinha) das tripas e do bucho, folhoso e coalheira.

Tire as fezes das tripas, fazendo-as virar, uma a uma, pelo avesso, com auxílio de um espeto de caçutinga. Após a limpeza, lave as tripas em água, se possível, corrente.

Tire o material de ruminação do folhoso, do bucho e da coalheira, rapando a sua superfície interna com uma faca. Após a limpeza, lave o folhoso, o bucho e a coalheira em água, se possível, corrente.

Lave as tripas, o folhoso, o bucho e a coalheira em água com limão, espremendo-os com as duas mãos, após a lavagem.

Em um caldeirão com água fervente temperada com sal e o conteúdo de 1 garrafa de vinagre, ponha todo o fato, inclusive os miúdos, para aferventar.

Após a aferventação, escorra o fato e corte as tripas, a coalheira, o folhoso, o bucho e os miúdos em pedaços.

Em um caldeirão com água fervente, temperada com o conteúdo de 1 garrafa de vinagre, afervente novamente o fato.

Em uma panela à parte, com água aquecida e temperada com sal, ponha o sangue, que foi aparado em tigela quando da sangria do cabrito, para aferventar. Após a fervura, escorra e corte o sangue aferventado em pedaços. Deixe-os esfriar.

Quando terminar a nova aferventação do fato, escorra-o e deixe-o esfriar.

Soque o tempero em sal e vinagre.

Ponha numa panela o toucinho picado para dourar até o ponto de torresmo.

Tire os torresmos e refogue os pedaços do fato e os pedaços de sangue, mexendo. Junte os temperos socados. Refogue o conjunto por 10 minutos.

Ponha água até cobrir o conjunto com altura de dois dedos. Ponha as folhas de louro e o extrato de tomate. Verifique o sal. Tampe a panela e deixe cozinhar por 3 horas, vigiando sempre a água, pois o molho (caldo) não pode se reduzir muito, pois vai se prestar ao preparo de pirão com farinha de mandioca.

MANEIRA DE SERVIR

O meninico cortado é acompanhado do pirão feito com seu próprio molho (caldo) e farinha de mandioca e molho de pimenta e limão.

OBSERVAÇÃO

Esta receita também pode ser usada para preparar meninico cortado com a utilização de fato de cabrito.

BUCHADA DE CARNEIRO - (10 pessoas)

INGREDIENTES

1 fato de carneiro

½ quilo de toucinho fresco

1 colher das de chá de pimenta-do-reino moída

4 pitadas de cominho em pó

2 cebolas grandes, picadas

1 pimentão grande

5 dentes de alho socados no sal

3 ramos de salsa

1 molho de coentro

½ molho de hortelã

1 folha de hortelã graúda
½ xícara de vinagre
4 tomates picados
4 colheres de banha
farinha de mandioca, o suficiente para o pirão.

MODO DE PREPARAR

Limpe bem o fato e lave-o com bastante água e limão.

Afervente todos os componentes do fato com água e um pouco de sal. Retire a panela do fogo e deixe o fato esfriar. Depois de frio, corte tudo bem miúdo, com exceção do bucho, que se deixa inteiro.

Corte, também, metade do toucinho em pedacinhos e junte-os às tripas.

Tempere-os com o alho socado no sal, a pimenta-do-reino, o caminho e metade dos outros temperos. Ponha tudo dentro do bucho e costure-o.

Leve um caldeirão grande ao fogo, com a banha, os temperos restantes e o resto do toucinho cortado em pedaços grandes. Refogue um pouco os temperos, junte-lhes o bucho e água suficiente para cobri-la, e deixe-o cozinhar de um dia para o outro.

Vá acrescentando água à medida que for precisando. Quando estiver cozido, retire o bucho do caldeirão, aumente o molho e faça, com a farinha, um pirão.

MANEIRA DE SERVIR

A buchada de carneiro é servida acompanhada do pirão de seu próprio molho (caldo) com farinha de mandioca e molho de pimenta e limão.

ENSOPADO DE ESPINHAÇO DE CARNEIRO-(8 pessoas)

INGREDIENTES

1 espinhaço inteiro (2 a 3 quilos mais ou menos)
1 tomate grande picado
1 cebola grande picada
2 dentes de alho
4 galhos de hortelã
4 rodela de pimentão sem semente
1 cebolinha picada
150 gramas de toucinho picado
4 colheres de vinagre
2 colheres de chá de extrato de tomate
2 folhas de louro
2 pitadas de pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

Corte o espinhaço em pedaços.

Soque no sal todos os temperos.

Refogue sem gordura os pedaços de espinhaço numa caçarola por 10 minutos, virando-os de vez em quando.

Escorra o líquido aquoso resultante do refogado a seco dos pedaços do espinhaço e reserve estes.

Frite numa panela o toucinho picado e, quando começar a dourar, refogue os temperos socados na fritura, mexendo bem.

Depois do refogado dos temperos, junte os pedaços do espinhaço para refogar, também, juntamente com o extrato de tomate e as folhas de louro, mexendo sempre por 10 minutos.

Ponha água aquecida na panela cobrindo o conjunto.

Deixe cozinhar por 2 horas, completando sempre a água, usando-a aquecida.

Vinte minutos antes de retirar o ensopado do fogo, não coloque mais água, deixando o molho (caldo) reduzir.

MANEIRA DE SERVIR

O espinhaço pode ser servido com pirão feito com seu molho (caldo) e farinha de mandioca ou feijão temperado e farinha de mandioca ou farofa de milho ou pedaços de inhame e de aipim cozidos.

CORDEIRO DE VIÚVA - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 dianteiro de cordeiro (cerca de 2 quilos)

2 xícaras sangue de cordeiro aparado em vasilha com vinagre quando a criação é sacrificada

1 ½ tomate picado

2 cebolas picadas

4 dentes de alho picados

½ pimentão picado

6 galhos de hortelã

1 cebolinha picada

3 limões

2 folhas de louro

2 pitadas de pimenta-do-reino

1 pitada de caminho

½ xícara de óleo de milho ou de óleo de soja

½ xícara de vinagre tinto de vinho

1 colher de extrato de tomate e sal.

MODO DE PREPARAR

Corte o dianteiro do cordeiro em 16 pedaços e esfregue-os com limão.

Soque todos os temperos, com a exclusão das folhas de louro, no sal e no vinagre.

Refogue, mexendo sempre, os pedaços de carne a seco, numa panela, virando-os, de vez em quando, com a colher de pau, a fim de retirar parcialmente a parte líquida da carne. Após o refogado, escorra.

Ponha para ferver numa panela o óleo de milho ou o óleo de soja.

Quando o óleo ferver, ponha novamente para refogar os pedaços do dianteiro do cordeiro, mexendo sempre, por cerca de 10 minutos.

Ponha água até cobrir as carnes, junte os temperos socados, as folhas de louro e o extrato de tomate, mexendo sempre. Deixe cozinhar por 1 hora e meia, vigiando sempre a água.

Destampe a panela, prove o sal, junte o sangue do cordeiro, mexendo com cuidado, passe a pingar de 5 em 5 minutos água. Deixe o conjunto cozinhar por mais ½ hora.

MANEIRA DE SERVIR

O cordeiro de viúva é acompanhado por arroz branco, farinha de mandioca e molho de pimenta com limão.

ENSOPADO DE CORDEIRO - (10 pessoas)

INGREDIENTES

1 dianteiro de cordeiro (cerca de 2 quilos)

2 xícaras de sangue de cordeiro aparado numa vasilha com vinagre quando a criação é sacrificada

1 ½ tomate picado

2 cebolas picadas

4 dentes de alho picados

½ pimentão picado

6 galhos de hortelã

1 cebolinha picada

3 limões

2 folhas de louro

2 pitadas de pimenta-do-reino

1 pitada de cominho

½ xícara de óleo de milho ou de óleo de soja

½ xícara de vinagre tinto de vinho

1 colher de extrato de tomate e sal.

MODO DE PREPARAR

Corte o dianteiro do cordeiro em 16 pedaços e esfregue-os com limão.

Soque todos os temperos, com a exclusão das folhas de louro, no sal e no vinagre.

Refogue, mexendo sempre, os pedaços de carne a seco, numa panela, virando-os, de vez em quando, com a colher de pau, a fim de retirar parcialmente a parte líquida da carne. Após o refogado, escorra-a.

Ponha para aquecer numa panela o óleo de milho ou o óleo de soja.

Quando o óleo ferver, ponha novamente para refogar os pedaços do dianteiro do cordeiro, mexendo sempre, por cerca de 10 minutos.

Ponha água até cobrir as carnes, junte-lhes os temperos socados, as folhas de louro e o extrato de tomate, mexendo sempre. Deixe o conjunto cozinhar por 1 hora e meia, vigiando sempre a água.

Destampe a panela, prove o sal, junte o sangue do cordeiro, mexendo com cuidado, passe a pingar de 5 em 5 minutos água. Deixe cozinhar por mais ½ hora.

MANEIRA DE SERVIR

O ensopado de cordeiro é acompanhado por arroz branco, farinha de mandioca e molho de pimenta com limão.

CARNEIRO COM ARROZ - (8 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de carne de carneiro

4 colheres de banha

½ molho de salsa

3 cebolinhas

½ molho de hortelã

3 xícaras de arroz

8 gemas de ovos

4 colheres de vinagre, sal e pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Corte a carne em pedaços de tamanho regular e doure-os na gordura quente, onde previamente se fritaram as cebolinhas, o hortelã e a salsa, sal e pimenta-do-reino.

Retire, então, a carne e, na gordura em que ela esteve, coloque o arroz catado e lavado. Reserve a carne.

Refogue o arroz, acrescente-lhe a carne e junte-lhes água em quantidade suficiente para cozinhá-los.

Deixe o conjunto cozinhar lentamente e, quase na hora de retirar o preparado do fogo, junte-lhe gemas desmanchadas, mexendo e misturando-as bem com o arroz e com o carneiro.

Retire o preparado do fogo, logo em seguida, para as gemas não talharem.

MANEIRA DE SERVIR

O carneiro com arroz não requer acompanhamento e nem guarnição.

GUISADO DE CORDEIRO COM QUIABO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

½ quilo de carne de cordeiro, magra, cortada em cubos pequenos

½ xícara de manteiga de garrafa

2 cebolas picadas

1 quilo de tomate, sem peles e picados

4 xícaras de água

50 quiabos

sal (o quanto baste)

¼ de colher de chá de pimenta-do-reino

suco de 1 limão.

MODO DE PREPARAR

Refogue levemente a carne na manteiga.

Acrescente-lhe a cebola e deixe o conjunto cozinhar por mais 5 minutos em fogo brando.

Adicione-lhe o tomate e metade da água. Cubra a caçarola e deixe o conjunto cozinhar em fogo bem baixo até que a carne fique macia.

Limpe os quiabos, retirando os cabos e as pontas e raspando-os. Arrume-os sobre a carne em camadas iguais. Salpique com sal e pimenta-do-reino, junte o suco de limão e a água restante.

Cubra a caçarola e deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 45 minutos, até que os quiabos fiquem macios. Separe 10 quiabos para fazer um pirão.

MANEIRA DE SERVIR

O cordeiro com quiabo deve ser servido acompanhado de pirão feito com seu próprio molho, uns dez quiabos tirados do cozido e farinha de mandioca.

CALDEIRADA DE CORDEIRO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

½ xícara de azeite de oliva

4 folhas de louro
1 ½ quilo de traseiro de cordeiro cortada em pedaços
2 pimentões verdes médios, picados
1 cebola grande picada
1 tomate grande maduro, sem pele e sem sementes, picado
3 dentes de alho
1 pimenta dedo-de-moça
1 xícara de vinho branco seco ou ½ xícara de vinagre branco de vinho mais ½ xícara de água
2 xícaras de caldo de carne
1 colher (chá) de sal
1 fatia de 2 centímetros de espessura de pão.

MODO DE PREPARAR

Numa caçarola grande, coloque o azeite e as folhas de louro, leve-os ao fogo médio e deixe o azeite aquecer. Acrescente os pedaços do traseiro de cordeiro e refogue-os por 15 minutos. Junte o pimentão, a cebola e o tomate picados, misture e cozinhe o conjunto por 15 minutos. Num almofariz, junte o alho, a pimenta dedo-de-moça e o vinho branco seco (ou o vinagre e a água), e soque-os bem. Passe a mistura para uma frigideira, leve-a ao fogo médio e deixe-a cozinhar até abrir fervura. Acrescente a mistura à caçarola com a carne de carneiro. Adicione o caldo de carne, tempere com o sal, tampe a caçarola e deixe o conjunto em fogo brando por cerca de 30 minutos. Incorpore a fatia de pão ao cozido, misture bem e deixe o caldo cozinhar até engrossar um pouco.

MANEIRA DE SERVIR

Retire a caçarola do fogo, passe o cordeiro para um prato de servir e leve-o imediatamente à mesa, com acompanhamento de arroz branco.

CORDEIRO À PANELA I - (12 pessoas)

INGREDIENTES

1 traseiro de cordeiro (3 quilos)
3 cebolas picadas
4 tomates picados
6 galhos de hortelã
2 cebolinhas
1 copo de vinagre
½ xícara de banha
Pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

De véspera, limpe a carne e refogue-a a seco, numa panela ao fogo, mas sem gordura, por 10 minutos. Escorra o líquido e reserve o traseiro.

Soque todos os temperos no sal, na pimenta-do-reino e no vinagre, fazendo um molho.

Ponha o traseiro para repousar no molho feito com os temperos socados.

No outro dia, passe o traseiro para uma panela, adicionando-lhe o molho em que esteve em repouso e cubra o traseiro com água aquecida. Cozinhe-o por 2 horas, virando-o sempre.

Pré-aqueça o forno a 220° C.

Retire o traseiro da panela, reservando o molho, e passe-o para uma assadeira untada com banha. Ponha-o para assar no forno por 30 minutos, regando-o com o molho que ficou reservado na panela.

MANEIRA DE SERVIR

Acompanhe o traseiro de cordeiro com feijão macassar e manteiga de garrafa.

OBSERVAÇÃO

O traseiro de cordeiro pode ser assado só usando a panela, sem passar pelo forno, aumentando o tempo de cozimento para 3 horas e pingando sempre água aquecida.

CORDEIRO À PANELA II - (12 pessoas)

INGREDIENTES

1 traseiro com 3 quilos

250 gramas de toucinho defumado

1 copo de vinho branco

azeite de oliva

cebolas grandes cortadas em rodelas

6 galhos de hortelã

Sal, pimenta, alho socado e uma pitada de noz moscada.

MODO DE PREPARAR

Lardeie o traseiro com o toucinho defumado e deixe-o repousar por 2 a 3 horas num molho feito com vinho branco, hortelã, cebolas, alho socado, sal, pimenta e noz moscada.

Coloque o traseiro em uma panela, cobrindo-o com tiras de toucinho defumado, despejando por cima o molho onde ele esteve descansando e deixe-os cozinhar 3 horas em fogo lento, deitando um fio de azeite durante o cozimento.

Quando o traseiro estiver cozido, tire-o do fogo e passe o molho que ficou na panela por uma peneira, reduzindo-o.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o cordeiro acompanhado por feijão branco na manteiga ou feijão macáassar com manteiga de garrafa.

PICADINHO DE CARNEIRO - (8 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de carne de carneiro num só pedaço

½ molho de salsa

½ molho de hortelã

2 cebolinhas

1 folha de louro

4 rodela de pimentão

pimenta-do-reino

2 cebola picadas

• 4 dentes de alho socados

2 tomates picados

½ xícara de vinagre

4 colheres de banha

sal

16 maxixes

8 jilós

40 quiabos.

MODO DE PREPARAR

Soque todos os temperos no sal e vinagre.

Pique bem a carne de carneiro e ponha-a em repouso no tempero socado por 2 horas .

Refogue tudo na banha e acrescente-lhe água.

Depois de 1 ½ hora, mais ou menos, adicione-lhe os maxixes, os jilós e os quiabos cortados em pedacinhos bem miúdos. Deixe o conjunto cozinhar por mais 30 minutos.

Deixe o picadinho ferver.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o picadinho com angu de farinha de mandioca ou com talhadas de cuscuz de milho ou com farofa de milho.

TRASEIRO DE CORDEIRO ASSADO - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 traseiro de cordeiro de 2 quilos
1 ½ copo de vinho branco seco
3 colheres de banha de porco
2 cebolas médias
2 dentes de alho picados
2 ramos de salsa
2 galhos de hortelã
2 ramos de coentro
1 folha de louro
Sal, pimenta-do-reino
1 limão
1 quilo de batatas miúdas.

MODO DE PREPARAR

Depois de lavar o traseiro de cordeiro em água corrente, esfregue-o com 2 bandas de limão, passe-o novamente por água pura e enxugue-o.
Deixe-o de véspera na vinha-d'alhos (vinho branco, hortelã, salsa, coentro, cebola, alho, sal, pimenta-do-reino e a folha de louro).
Ao retirá-lo da vinha-d'alhos, enxugue-o, faça uma incisão junto ao osso e aí coloque 2 dentes de alho.
Unte-o muito bem com a banha, leve-o ao forno regular, pré-aquecido, regando com a vinha-d'alhos escorrida.
Cerca de 40 minutos antes de retirá-lo, junte as batatas cozidas e descascadas.
Quando o traseiro de carneiro estiver assado, retire-o para uma travessa, rodeando-o com as batatas.
Rape o fundo da assadeira e coloque o molho resultante sobre o assado.

MANEIRA DE SERVIR

O traseiro de cordeiro é servido com arroz branco e farofa de manteiga.

TRASEIRO DE CORDEIRO NO ARROZ - (12 pessoas)

INGREDIENTES

3 quilos de carne de cordeiro sem osso (traseiro)
suco de 3 limões
1 quilo de arroz lavado
½ molho de salsa
4 cebolinhas verdes com folhas
3 colheres de banha de porco
8 gemas de ovo

pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

Limpe bem o traseiro do cordeiro e lave-o com o suco dos limões.

Corte a carne em pedaços médios e esfregue-a com 1 colher rasa de sal.

Esquente a banha, refogue até frigar a salsa picada e as cebolinhas também picadas.

Ponha a carne do cordeiro, junte-lhe 1 colher (de chá) cheia de pimenta-do-reino e continue a refogar até que a carne fique dourada.

Retire a carne do cordeiro da panela. Na gordura que restou, refogue o arroz até que fique solto e brilhante. Tempere com 1 colher rasa de sal.

Junte-lhe os pedaços de cordeiro, a salsa e as cebolinhas e suas folhas fritas e cubra o conjunto com água que ultrapasse em 3 dedos o volume do arroz com a carne.

Prove o sal. Dê uma boa fervura, abaixe o fogo para brando e cozinhe a mistura lentamente, com a panela tampada, até que o arroz esteja macio e seco.

Quase na hora de retirar a panela do fogo, junte as gemas batidas, misturando-as bem com o arroz e o cordeiro. Retire do fogo em seguida para que as gemas não talhem. Sirva imediatamente.

MANEIRA DE SERVIR

Acompanhe o cordeiro no arroz com um molho de pimenta e limão.

TRASEIRO DE CORDEIRO COM LEGUMES - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 traseiro de cordeiro de cerca de 1 ½ quilo

2 cebolas

4 cenouras

1 dente de alho

1 folha de louro

1 ramo de salsa

2 copos de vinho branco

2 copos de caldo de carne

50 gramas de margarina.

MODO DE PREPARAR

Limpe muito bem e desosse o traseiro do cordeiro.

Refogue a carne na margarina, tendo o cuidado de não deixar escurecer a gordura. Retire a carne, junte o vinho à margarina e deixe-o reduzir cerca de metade, mexendo sempre.

Ponha os legumes cortados às rodelas, junte-lhes a carne, regue-os com o caldo de carne e apure o conjunto em fogo brando, com a panela bem tampada. Vire a carne de vez em quando. Cerca de 2 horas depois, tire a panela do fogo, coe o molho à parte e desengordure-o.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o traseiro do cordeiro com o molho bem quente, guarnecido de batatas cozidas e acompanhado de arroz branco.

COSTELETAS DE CORDEIRO ASSADAS - (3 pessoas)

INGREDIENTES

8 costeletas de carneiro
4 colheres de vinagre
5 dentes de alho
sal
4 galhos de hortelã
2 galhos de salsa
5 colheres de manteiga de garrafa.

MODO DE PREPARAR

Limpe as costeletas e as separe. Depois das costeletas limpas, ponha-as em uma vasilha com o alho esmagado, o vinagre, o sal, a hortelã e a salsa.

Deixe as costeletas nesse tempero por uma ou duas horas.

Limpe as costeletas de todos os temperos e arrume-as em uma assadeira untada. Cubra as pontas com papel untado. Pré-aqueça o forno.

Unte as costeletas com um pouco de manteiga e ponha-as no forno para assar.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva as costeletas com legumes cozidos e passados na manteiga.

COELHOS

COELHO DE CAÇAROLA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 coelho de 1 ½ quilo já limpo
2 copos de vinho tinto
1 folha de louro
2 cravos
1 cebola grande
1 molho de salsa
1 cenoura
4 tomates
1 colher de manteiga de garrafa
2 colheres de óleo.sal e pimenta-de-cheiro.

MODO DE PREPARAR

Lave bem o coelho, corte-o em pedaços e coloque-os numa tigela.
Prepare uma vinha-d'alhos com o vinho, o louro e os cravos, regue a carne do coelho com ela e deixe-a descansar por 3 horas.
Corte as cebolas em rodela e separe-as em anéis, pique a salsa e corte a cenoura em rodela.
Elimine a pele dos tomates e pique-os.
Aqueça a manteiga junto com o óleo e acrescente a cebola, os temperos e a cenoura.
Depois, acrescente o tomate e o coelho marinado.
Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
Deixe o conjunto cozinhar em fogo moderado durante 45 minutos, quando a carne deverá estar macia.
Se necessário, respingue com água para completar o cozimento.

MANEIRA DE SERVIR

O coelho de caçarola pode ser acompanhado por batatas coradas e arroz branco.

COELHO NA PANELA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

2 coelhos novos
400 gramas de toucinho defumado
2 ramos de salsa
2 cebolinhas verdes
suco de 2 limões ou 6 colheres de vinagre
1 ½ copo de vinho tinto
4 dentes de alho socados
pimenta-do-reino
1 pimenta-malagueta
2 cebolas picadas
4 colheres de óleo de milho.

MODO DE PREPARAR

Corte e limpe bem os coelhos e lave os pedaços em diversas águas. Lardeie-os com o toucinho defumado.

Soque os temperos no sal.

Faça uma vinha-d'alhos com todos os temperos e deixe nela os pedaços de coelho de um dia para outro ou da manhã para a tarde.

1 ½ hora ou 2 horas antes de servir, limpe muito bem todos os pedaços de coelho dos temperos.

Aqueça o óleo de milho numa frigideira.

Frite os pedaços de coelho no óleo de milho quente, dois ou três pedaços de cada vez, deixando-os bem dourados. Arrume tudo numa panela, despeje a vinha-d'alhos por cima e leve o conjunto ao fogo brando.

Se precisar, junte mais vinho ou água até o coelho acabar de cozinhar.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o coelho na panela em que foi cozido, acompanhado por arroz e por pedaços de inhame cozido regado com manteiga de garrafa ou por angu de milho.

COMIDA BAIANA

GUISADO DE CHARQUE - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de charque
2 cebolas em rodela
3 gotas de conserva de pimenta-malagueta
1 colher de vinagre
3 dentes de alho
1 tomate picado
1 cebola picada
2 rodela de pimentão
3 galhos de hortelã
3 pitada de pimenta-do-reino
sal
2 cebolinha verde picada.

MODO DE PREPARAR

Lave o charque e deixe-o de molho de um dia para outro.
No dia, afervente o charque e corte-o em pedacinhos.
Soque os temperos no sal e no vinagre.
Numa panela com óleo bem quente, adicione o charque à cebola em rodela e aos temperos socados.
Acrescente ao conjunto uma colher de vinagre e a pimenta.
Refogue o conjunto e deixe-o cozinhar, pingando água quando necessário.

MANEIRA DE SERVIR

O guisado de charque pode ser acompanhado de feijão refogado e farinha de mandioca ou de feijão tropeiro.

INHAME COM MANTEIGA DE GARRAFA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de inhame
manteiga de garrafa
sal e suco de 1 limão.

MODO DE PREPARAR

Descasque o inhame, corte-o em rodela e cozinhe-as em água, sal e suco de limão.

Quando cozidas as rodela, sirva-as bem quentes, regadas com manteiga de garrafa.

MANEIRA DE SERVIR

O inhame com manteiga de garrafa é servido no café da manhã, mas é, também, usado como acompanhamento de ensopados.

MANICOBÁ - (12 pessoas)

INGREDIENTES

20 molhos grandes de folhas tenras de mandioca
1 quilo de lombinho de porco
½ quilo de toucinho
½ quilo de lingüiça de carne de porco fresca
1 ½ quilo de costelas de porco fresco
½ quilo de carne de porco salpreso
2 quilos de charque magro
250 gramas de toucinho defumado
3 rabos de porco fresco
4 paios
3 folhas de louro
2 cebolas grandes
4 dentes de alho
1 pimentão verde grande
3 tomates grandes
1 colher de banha porco
1 colher (de chá) de caminho em pó
4 pitadas de pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Lave bem as folhas de mandioca sem os talos e passe-as pela máquina de moer carne, com chapa fina. Coloque-as em um panelão com bastante água.

Leve-a ao fogo. Logo que ferver, junte 1 colher de sal e o toucinho, cortado em pedaços pequenos.

Cozinhe o conjunto em fogo bem brando durante 4 dias.

À medida em que for secando, acrescente mais água.

No quarto dia, escale 3 vezes as carnes. Lave bem o charque para retirar o excesso de sal.

Corte o lombinho, a carne de porco (salpreso) e o charque, limpos, em pedaços médios.

Corte a lingüiça em rodela e separe as costelas de 2 em 2.

Acrescente às folhas de mandioca, primeiro as carnes mais duras (como o charque) e depois os rabinhos de porco, as costelas, e o lombinho de porco. Por ultimo, acrescente a lingüiça, o toucinho defumado e os paios. Na panela, coloque o louro aos pedaços e complete com água que dê para cobrir as carnes.

Quando tudo estiver cozido - vá acrescentando um pouco mais de água conforme o necessário - e quase sem caldo, à parte, aqueça a banha de porco, doure nela o alho socado com 1 colher de sal, junto com as cebolas picadas. Junte ao refogado o pimentão e os tomates bem picados, tempere tudo com o caminho e a pimenta-do-reino. Refogue tudo muito bem e misture-o com a maniçoba.

Mexa e prove o sal. Cozinhe por mais 15 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

A maniçoba pode ser acompanhada por arroz branco, farinha de mandioca e molho de pimenta.

MAXIXE COM CARNE-DE-SOL - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de carne-de-sol (2 pelos)
1 ½ xícara de manteiga de garrafa
8 colheres de cebolinha picada
2 colheres de hortelã picado
6 dentes de alho socados
sal
molho de pimenta-malagueta
4 dúzias de maxixe rapado e cortado em quatro ou ao meio.

MODO DE PREPARAR

Ponha a carne-de-sol de molho na véspera.

No dia seguinte, corte-a em pedaços, elimine as pelancas e reserve-a.

Esquente a manteiga numa panela e frite a carne.

Junte à fritura a hortelã, a cebolinha, o alho, o sal e a pimenta.

Ponha um pouco de água e deixe o conjunto cozinhar por cerca de 1 hora, sempre pingando água e com fogo bem baixo.

Quando a carne estiver quase cozida, junte os maxixes, abafe e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o maxixe com carne-de-sol acompanhado por farofa d'água ou por farofa de feijão.

MEXIDO DE SOBRAS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

Arroz feito (quanto houver)
carne picada (quanto tiver)
farinha de mandioca a gosto
feijão feito sem caldo (quanto houver)
2 colheres de óleo
2 ovos
1 pitada de sal
verdura picada (quanto houver)
3 dentes de alho
1 cebola picada
1 tomate picado
3 rodela de pimentão
3 galhos de hortelã
2 pitadas de pimenta-do-reino
sal
vinagre
2 cebolinhas verdes picadas.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos no sal e no vinagre.
Ponha o óleo numa panela e aqueça-o.
Adicione ao óleo aquecido os ovos, o sal e os temperos socados, mexendo bem.
Junte aos ovos a verdura, o arroz, o feijão e a carne das sobras.
Misture um pouco de farinha de mandioca para ligar e acrescente 2 ou 3 gotas de conserva de pimenta-malagueta. Cozinhe mais um pouco o conjunto.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva quente o mexido, sem acompanhamento.

MOCOTÓ APIMENTADO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 mocotós de boi
2 cebolas picadas
200 gramas de toucinho defumado
4 galhos de hortelã
6 ramos de salsa
2 cebolinhas
1 folha de louro
2 tomates picados
8 pimentas malaguetas socadas
sal

4 dentes de alho
3 pitadas de pimenta-do-reino
4 xícaras de farinha de mandioca.

MODO DE PREPARAR

Limpe os mocotós e cozinhe-os em água, até ficarem macios.
Deixe-os esfriar e, com uma escumadeira, retire a gordura que ficou em cima.
Retire os mocotós da água e corte-os em pedacinhos. Reserve o caldo.
A parte, refogue em gordura o toucinho defumado, a cebola, os tomates, os temperos verdes, as pimentas, o louro, o sal, o alho e pimenta-do-reino a gosto.
Quando estiverem dourados, junte-lhes os mocotós e uma concha do caldo em que eles foram cozidos e deixe tudo ferver, até o molho engrossar um pouco.
Tire os mocotós e reserve-os quentes. Junte ao molho o caldo reservado em que os mocotós foram cozidos. Deixe-o ferver novamente.
Junte-lhe a farinha de mandioca, mexendo para não embolar, e faça um pirão.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva os mocotós com o pirão feito com seu próprio molho e com molho de pimenta e limão.

MOLHO BÁSICO SERTANEJO

INGREDIENTES

3 a 4 dentes de alho
1 a 2 cebolas picadas
1 a 2 tomates picados
3 a 5 rodela de pimentão
2 cebolinhas verdes picadas
3 a 5 galhos de hortelã
3 a 5 pitadas de pimenta-do-reino
sal e vinagre.

MODO DE PREPARAR

Pique as cebolas, o alho, os pimentões, os tomates, as cebolinhas e a hortelã.
Soque-os no prato de madeira no sal.
Liquefaça o molho com o vinagre.

OBSERVAÇÕES:

Este molho básico sertanejo, com ligeiras variantes de quantidades, é usado em quase todos os pratos da cozinha sertaneja à base de carnes ou vísceras. Para uso em pratos à base de

peixe, substituem-se, no molho básico sertanejo, o hortelã por coentro e o vinagre por suco de limão.

MOLHO DE PIMENTA E LIMÃO I

INGREDIENTES

10 pimentas-malaguetas (ou 5 de cheiro) sem os talos
½ cebola (metade picada e metade em rodela)
suco de 2 limões e sal.

MODO DE PREPARAR

Soque (com machucador de madeira) as pimentas e a cebola picada no sal até conseguir uma pasta.

Dissolva a pasta no suco de limão obtido na hora (se a pasta não ficar bem dissolvida, esprema mais limão), depois da retirada dos caroços (sementes) das bandas dos limões.

Parta em pedaços as rodela de cebola e junte-as ao molho.

MANEIRA DE SERVIR

O molho de pimenta e limão acompanha quase todos os pratos sertanejos. É uma figura obrigatória nas mesas do Sertão.

OBSERVAÇÃO

O molho de pimenta e limão deverá ser usado no prazo máximo de 1 hora após seu preparo. Depois deste prazo, o molho "azedado".

MOLHO DE PIMENTA E LIMÃO II

INGREDIENTES

6 pimentas-malaguetas ou 3 de cheiro
suco de 2 limões
½ cebola pequena em anéis e sal.

MODO DE PREPARAR

Soque as pimentas no sal.

Corte os anéis da cebola em pequenos pedaços.

Misture o suco de limão com as pimentas sacadas, mexendo.

Guarneça o molho com os anéis cortados de cebola.

MANEIRA DE SERVIR

O molho de pimenta e limão é servido em molheira grande ou em tigela sobre prato de sobremesa. Cada comensal se serve da quantidade a seu gosto e rega a superfície do seu alimento.

MOLHO DE PIMENTA E LIMÃO INCREMENTADO

INGREDIENTES

Pimenta-malagueta a gosto
suco de 2 limões
2 colheres de azeite de oliva
1 cebola grande picada
1 pimentão em rodelas picadas
1 tomate picado.

MODO DE PREPARAR

Soque bem as pimentas junto com uma pitada de sal e acrescente-lhes os outros ingredientes.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o molho numa molheira. Há a alternativa de colocar por cima do molho algumas folhas de coentro, salsa e cebolinha bem picadas.

MOLHO BAIANO

INGREDIENTES

8 pimentas-malaguetas
½ xícara de vinagre ou o suco de 3 limões
sal e 1 colher d'água.

MODO DE PREPARAR

Soque as pimentas num prato de madeira.
Junte-lhes o vinagre (ou o limão) e o sal, a gosto, e misture tudo muito bem.

MANEIRA DE SERVIR

Este molho tem a mesma função dos molhos de pimenta e limão.

MOLHO DE PIMENTA PARA FEIJOADA I

INGREDIENTES

10 pimentas-malaguetas verdes
½ molho pequeno de coentro
1 cebola picada
1 tomate picado
sal a gosto
suco de 2 limões
caldo de feijoada
1 dente de alho.

MODO DE PREPARAR

Esmague bem as pimentas com sal, o dente de alho e algumas folhas de coentro, para ficar bem cheiroso.

Junte o caldo de limão coado. Sem esmagar, junte ao molho a cebola e o tomate picados, o resto do coentro cortado bem miúdo e, finalmente, o caldo de feijão.

Prove. Se ficar muito picante ponha um pouco de água morna ou mais caldo do feijão.

MOLHO DE PIMENTA PARA FEIJOADA II

INGREDIENTES

2 colheres de pimenta-malagueta fresca
uma boa porção de salsa picada fina
uma pitada de sal
suco de 4 ou 5 limões.

MODO DE PREPARAR

Soque bem as pimentas no sal. Junte-lhes a salsa e o caldo de limão.

Mexa o molho e junte-lhe 4 colheres de caldo de feijão.

MOLHO DE PIMENTA-MALAGUETA NO DENDÊ

INGREDIENTES

10 pimentas-malaguetas
1 xícara de camarão seco
1 cebola grande
½ xícara de azeite de dendê e sal.

MODO DE PREPARAR

Elimine a casca dos camarões.
Reserve metade deles e coloque a metade restante no copo do liquidificador.
Acrescente aos camarões as pimentas, a cebola e sal a gosto e bata a mistura até obter um molho.
Aqueça o azeite de dendê numa frigideira.
Frite o molho batido no azeite de dendê fervente.
Despeje o molho numa cumbuca e junte-lhe os camarões secos reservados.

MANEIRA DE SERVIR

Use este molho de pimenta-malagueta no dendê para acompanhar moquecas.

MOLHO GULOSO (PARA ESCALDADO DE PEIXE) (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 pimentas-de-cheiro
folhas de 3 ramos de coentro
½ cebola pequena em anéis
1 cebolinha, inclusive suas folhas, picada
1/3 de xícara de vinagre tinto
2/3 de xícara de azeite de oliva e sal.

MODO DE PREPARAR

Soque as pimentas-de-cheiro no sal.
Corte os anéis da cebola em pequenos pedaços.
Junte o vinagre e o azeite de oliva às pimentas sacadas, mexendo.
Guarneça o molho com os anéis cortados de cebola, as folhas de coentro e a cebolinha picada.

MANEIRA DE SERVIR

O molho guloso, para escaldado de peixe, é servido em molheira grande ou em tigela sobre prato de sobremesa. Cada comensal se serve da quantidade a seu gosto e rega a superfície do prato, sobre o peixe e o escaldado de farinha de mandioca.

MOLHO DE CONSERVA DE PIMENTA COM AZEITE DE OLIVA

INGREDIENTES

1 colher de conserva liquefeita de pimenta em azeite de oliva
1 colher de azeite de oliva.

MODO DE PREPARAR

Misture a conserva liquefeita com o azeite de oliva numa molheira.

MANEIRA DE SERVIR

O molho de conserva de pimenta de azeite de oliva deve ser usado com cuidado e parcimônia. Se for neófito, use uma só gota. Se for conhecedor, use duas ou três. Se for viciado em pimenta, não passe de quatro.

MOLHO ACEBOLADO

INGREDIENTES

2 cebolas em rodela finas
1 colher de óleo de milho ou de soja
1 tomate em rodela
1 colher de vinagre
1 dente de alho
2 rodela de pimentão
1 galho de hortelã
1 pitada de pimenta-do-reino
sal
1 cebolinha verde picada.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos no sal e vinagre.
Refogue rapidamente a cebola e os temperos socados em óleo quente (não deixando a cebola cozinhar).
Mexe o refogado.
Acrescente-lhe o vinagre, a água e o tomate em rodela.
Mexe tudo bem e retire o molho logo do fogo.

MANEIRA DE SERVIR

O molho acebolado é ótimo para guarnecer bifes e 3scalopes de carne bovina. O molho é colocado sobre as carnes no prato de serviço.

MOLHO PARA PEIXE

INGREDIENTES

2 ovos
1 colher de manteiga
1 dente de alho picado
1 colher de cebola picada
1 colher rasa de farinha de trigo
 $\frac{3}{4}$ de xícara de leite fervente
1 pitada de noz-mosca da ralada
sal e pimenta-do-reino
salsa picada e gotas de suco de limão.

MODO DE PREPARAR

Cozinhe os ovos durante 10 minutos, contados a partir de fervura de água.
Escorra-os e deixe-os esfriar.
Descasque os ovos, corte-os ao meio e separe as gemas das claras.
Junte as gemas com uma clara (a clara restante não será utilizada), amasse-as bem com um garfo e passe-as pela peneira. Reserve-as.
Derreta a manteiga numa frigideira e refogue o alho e a cebola, sem deixar dourar.
Adicione ao refogado a farinha de trigo, misture bem o conjunto e dilua-o com o leite fervente.
Tempere o conjunto com a noz-moscada, sal e pimenta-do-reino a gosto.
Cozinhe-o em fogo brando e mexendo sem parar até ele abrir fervura.
Tire o conjunto do fogo, adicione-lhe o patê de ovo reservado e torne a fazer mistura, mexendo.
Junte à mistura a salsa picada e o suco de limão, a gosto.

MANEIRA DE SERVIR

Este molho acompanha peixes em geral, mas é indicado para peixes simplesmente cozidos ou fritos.

MOLHO DE ALHO E ÓLEO I

INGREDIENTES

4 dentes de alho

1 copo de azeite de oliva
3 gemas e sal.

MODO DE PREPARAR

Soque os dentes de alho e misture-os às gemas e ao sal.
Junte o azeite em pequenas quantidades. Espere até que ele esteja absorvido para acrescentar nova quantidade.
É aconselhável acrescentar o azeite em filete, ou pingo a pingo, como para a maionese comum.
Depois de pronto, acrescente ao molho algumas gotas de suco de limão.
Se o preparado ficar muito denso, junte uma ou duas colheres de água morna.

MANEIRA DE SERVIR

O molho de alho e óleo é usado para untar pratos de massa e em saladas de legumes cozidos e verduras cozidas.

MOLHO DE ALHO E ÓLEO II

INGREDIENTES

4 dentes de alho
1 colher (chá) de vinagre
1 pitada de pimenta-do-reino
1 colher (chá) de mostarda
1 gema de ovo
1 copo de azeite
sal
1 colher de café de suco de limão
1 colher (chá) de água fervendo.

MODO DE PREPARAR

Soque muito bem o alho na tigela. Junte-lhe o suco de limão. Reserve-os.
Misture bem o sal, o vinagre, a pimenta-do-reino e a mostarda.
Junte-lhes a gema, batendo sempre com uma colher de pau ou com um batedor de ovos, acrescentado, pouco a pouco, enquanto bate as gemas, o azeite de oliva.
Bata o conjunto até que ele tome consistência.
Junte-lhe o alho e o caldo de limão, batendo sempre.

MOLHO PARA GRELHADOS

INGREDIENTES

cebolas cortadas em pequenos pedaços
vinagre
sal
tomates em pequenos pedaços
coentro
salsa
cebolinhas verdes
pimentão em pequenos pedaços.

MODO DE PREPARAR

Deixe a cebola de molho no vinagre com sal de um dia para o outro.
Na hora de servir junte os outros ingredientes.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o molho para acompanhar carnes grelhadas.

MOLHO VINAGRETE

INGREDIENTES

250 gramas de tomate
250 gramas de cebola
cheiros-verdes (coentro, salsa, cebolinha)
½ litro de vinagre
½ copo de azeite
sal a gosto.

MODO DE PREPARAR

Pique os tomates e as cebolas em pequenos cubos e pique os cheiros-verdes.
Adicione-lhes o vinagre, o azeite, e sal a gosto.

PANELADA - (20 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de carne de boi, ou de cordeiro ou de cabrito.
½ quilo de carne fresca de porco
½ quilo de carne de porco salpreso

250 gramas de lingüiça esmigalhada
250 gramas de lingüiça cortada em rodela
½ quilo de tripa de boi aferventada
½ quilo de bucho de boi aferventado
1 quilo de espinhaço de carneiro
½ quilo de toucinho defumado
2 cabeças de alho
4 cebolas picadas
2 pimentões verdes pequenos em rodela
4 tomates picados
1 molho de hortelã picado
4 folhas de louro
2 colheres de chá de pimenta-do-reino
1 colher de extrato de tomate
1 xícara de óleo de soja
1 copo de vinagre e sal.

MODO DE PREPARAR

Na véspera, ao fim da tarde, soque exatamente metade dos temperos no sal e metade do vinagre.

Ponha num panelão o óleo de soja para aquecer.

Quando o óleo estiver aquecido, frite o toucinho de fumeiro.

Na gordura da fritura do toucinho de fumeiro, refogue os temperos, mexendo sempre.

Junte ao refogado a lingüiça esmigalhada, as diversas carnes e as fressuras.

A água própria das carnes refogadas deve fornecer o líquido suficiente para continuar o refogado, porém, quando isto não acontecer, junte um copo de água quente ao conjunto.

Continue o cozimento, com o panelão tampado, por não mais que ½ hora.

Decorrida a ½ hora, desligue o fogo e deixe o conjunto esfriar, esperando a continuidade do cozimento no dia seguinte.

Na manhã do dia seguinte, acrescente ao conjunto a outra metade dos temperos, ponha bastante água até cobrir o conjunto com 2 dedos de altura, deixando o conjunto cozinhar por umas 4 horas, adicionando sempre água quente para não deixar secar.

MANEIRA DE SERVIR

A panelada é acompanhada por pirão feito com o próprio molho (caldo) do prato e farinha de mandioca e um forte molho de pimenta malagueta madura socada no sal, sumo de limão e sal.

REFOGADO DE AIPIM - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de aipim

3 colheres de manteiga
sal e pimenta-do-reino
1 xícara de cheiros-verdes (salsa, coentro e cebolinha) picados
1 cebola grande picada
1 dente de alho socado
1 pimentão vermelho
1 litro de água.

MODO DE PREPARAR

Descasque os aipins, corte-os ao meio e retire o seu fio central.

Corte-os em pedacinhos.

Aqueça a manteiga numa panela, junte-lhe sai, pimenta, os cheiros-verdes, a cebola e o alho, acrescente ao refogado os pedacinhos do aipim e deixe-os refogar mais um pouco.

Junte ao conjunto o pimentão cortado em pedacinhos e a água. Deixe-o cozinhar até a mandioca amolecer.

MANEIRA DE SERVIR

O refogado de aipim é acompanhamento para carnes fritas ou assadas.

VATAPÁ - (12 pessoas)

INGREDIENTES

2 cebolas grandes descasca das e passadas no liquidificador
12 camarões secos, descascados, inteiros, para serem usados no refogado
24 camarões secos, descascados, inteiros, colocados de molho em água por 15 minutos, para serem colocados no vatapá após 15 minutos de seu cozimento
1 copo de camarões secos, descascados e moídos no liquidificador
½ copo de castanhas de caju assadas e moídas no liquidificador
½ copo de amendoins torrados, descascados e moídos no liquidificador
leite grosso de 2 cocos secos, descascados e passados no liquidificador
12 pães carecas (ou cacetinhos, como eles são chamados na Bahia) dormidos, postos de molho na água do coco - completando, se necessário, com água comum - durante ½ hora.
Depois de retirados do molho, os pães são espremidos e batidos no liquidificador
azeite de dendê e sal.

MODO DE PREPARAR

Com fogo alto, coloque na panela o azeite de dendê (3 dedos do litro) para ferver - mais ou menos 3 minutos

Refogue no azeite de dendê fervendo, as cebolas moídas, os 12 camarões descascados, a castanha moída, o camarão seco moído, o amendoim moído e uma colher de sopa de sal, durante 4 ou 5 minutos.

Junte, aos poucos, a massa batida de pão, mexendo, sempre, e botando leite de coco (o leite de coco é colocado, também, aos poucos, juntamente com o pão).

Não pare de mexer que é para não embolar.

Depois de 15 minutos da massa cozinhando e sendo mexida, baixe um pouco o fogo e, se necessário (depende da coloração), bote mais azeite de dendê e complete o sal a gosto.

Coloque 3 pimentas de cheiro machucadas no sal e os 24 camarões secos e descascados que foram colocados de molho em água.

Cozinhe, mexendo sempre, por mais uns 10 minutos. Tire do fogo quando a massa estiver soltando da panela.

Despeje o vatapá em recipiente alto para servi-lo frio.

MANEIRA DE SERVIR

O vatapá é acompanhado por arroz branco e moqueca de peixe em postas.

CONSERVAS

CONSERVA DE MOLHO DE PIMENTA-DE-CHEIRO

INGREDIENTES

4 colheres de pimentas-de-cheiro
½ copo de azeite
1 dente de alho picado
1 folha de louro
2 cravos
sal e pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Cozinhe as pimentas em água suficiente para cobri-las e sal à vontade.
Quando estiverem quase desmanchadas, passe-as numa peneira ou coador, usando luvas.
Deite estas pimentas numa caçarola com azeite e os demais ingredientes.
Deixe o conjunto ferver até ficar um pouco espesso. •• Coe o molho enquanto está quente e guarde-o, num vidro, no refrigerador.

MANEIRA DE SERVIR

A conserva de molho de pimenta-de-cheiro deve ser servida com moderação, usando gotas.

CONSERVA DE PIMENTA-MALAGUETA

INGREDIENTES

½ litro de pimenta-malagueta madura
azeite de oliva (quanto necessário)
1 cálice de aguardente de cana
1 colher (chá) de sal.

MODO DE PREPARAR

Lave bem as pimentas e escorra-as até secarem.
Tire os cabos (usando luvas para não queimar as mãos).
Acondicione-as numa garrafa (% litro), adicionando a aguardente e o azeite em mistura com o do sal.
Agite bem o conjunto e guarde-o por um mês para curar, antes de usar.

Pode-se, também, passar tudo no liquidificador e curar durante uma semana a pasta formada antes de usá-la, juntando azeite de oliva para torná-la de consistência semilíquida.

MANEIRA DE SERVIR

A conserva de pimenta-malagueta pode ser usada como ingrediente ou em molho para acompanhamento, tendo o cuidado de avisar aos convivas que ela é por demais picante.

PIMENTAS CURTIDAS I

INGREDIENTES

Pimentas-malaguetas vermelhas
Aguardente
Óleo
Vinagre
Alho
louro.

MODO DE PREPARAR

Depois de lavadas, escorra-as bem e ponha as pimentas com o alho e o louro, num vidro de boca larga.
Encha o vidro com aguardente e vinagre em partes iguais, pondo um pouco de óleo por cima.

PIMENTAS CURTIDAS II

INGREDIENTES

Pimentas-malaguetas ou de cheiro
Vinagre
2 ou 3 dentes de alho.

MODO DE PREPARAR

Lave as pimentas e escorra a água.
Misture depois as pimentas ao alho, ponha-os num vidro de boca larga e encha-o com vinagre.

CREMES

CREME DE ABACAXI

Ingredientes

1 abacaxi picado em cubinhos
2 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de açúcar
250g de maionese
1 lata de creme de leite sem soro
1 e ½ colher (sopa) de mostarda
1 cebola média ralada
1 pacote de gelatina incolor
Sal, alho e pimenta a gosto

Preparo

Faça o doce de abacaxi com o açúcar e a água. Deixe esfriar, escorra bem e misture aos outros ingredientes. À parte, dissolva a gelatina em uma xícara pequena de água morna e reserve. Misture novamente e adicione a gelatina. Unte uma fôrma com óleo e água, coloque o creme e leve para a geladeira.

CREME DE GALINHA

Fazer um creme com farinha de trigo (2 colheres) torrada, manteiga, leite e queijo ralado (1 xícara). Preparar a galinha e intercalar com o catupiry e o creme. Levar ao forno.

CREME DE MANGA

Ingredientes

1 lata de creme de leite sem soro
1 lata de leite condensado
1 pacote de gelatina sem sabor
1 copo (americano) de suco de manga

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos. Deixe gelar por 8 horas e sirva com folhas de hortelã.

DOCES

AMBROSIA I

Ingredientes

1 litro de leite
400g de açúcar
8 ovos
1 colher (sopa) de doce de leite
Canela em pó

Preparo: Coloque em uma panela o leite e o doce de leite e deixe ferver. Bata os ovos com um garfo e passe pela peneira fina. Quando levantar fervura, jogue os ovos e não mexa mais. Fogo brando. Corte em pedaços grandes. Deixe esfriar e sirva em compoteira. Sirva com a canela polvilhada.

AMBROSIA II

Ingredientes

750 g de açúcar
1 pau de canela
Casca de 1 limão
1 xícara (chá) de água
4 xícaras (chá) de leite
8 claras
16 gemas

Coloque o açúcar, o pau de canela, a casca de limão e a água em uma panela. Leve ao fogo, mexendo até que o açúcar dissolva por completo. Pare de mexer e deixe ferver até o ponto de calda grossa. Acrescente o leite, continue mexendo e deixe ferver. À parte, bata as claras em neve e misture as gemas levemente. Adicione à panela, sem mexer. Quando os ovos ficarem firmes, misture delicadamente com um garfo, separando os pedaços de ovo da calda, e deixe ferver 5 minutos. Pegar um pouco da calda com a colher e derrame. Vai escorrer um fio grosso, contínuo e denso.

AMOR AOS PEDAÇOS

3 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara de açúcar
4 ovos

1 colher (sopa) rasa de manteiga
350 g de açúcar
1 coco ralado
1 abacaxi
3 ovos

Açúcar refinado
Canela

Para a massa, misturar os ingredientes, amassar e abrir com o rolo. Dividir em duas partes. Com uma, forrar um tabuleiro; reservar a outra parte.

Para o recheio, bater o abacaxi no liquidificador e despejar numa vasilha. Levar ao fogo, acrescentando os demais ingredientes do recheio, até secar o caldo.

Colocar o recheio sobre a massa aberta e cobrir com a outra parte da massa. Levar para assar em forno quente. Cortar em quadrados. Passar cada pedaço no açúcar com canela.

AMOR EM PEDAÇOS I

Ingredientes

1 litro de caldo de laranja
500g de açúcar
7 ovos inteiros passados na peneira
Cravo e canela em rama a gosto

Preparo

Em um tacho de cobre ou panela grossa, coloque o caldo de laranja com o açúcar para ferver. Acrescente o cravo e a canela. Mexa com colher de pau até dar o ponto de fio. À parte, quebre os ovos, passe em peneira muito fina e vá despejando lentamente sobre a calda. Não mexa e deixe ferver por mais de 5 minutos. Quebre levemente os ovos com uma colher, em forma de cruz. Guarde em compoteira e sirva frio.

AMOR EM PEDAÇOS II

2 ovos, 2 pac de Craybom, 2 colheres de açúcar, 1 colher sobremesa de pó Royal, 1 colherinha de sal, leite o quanto baste e farinha de trigo (½ k mais ou menos).
Faz-se uma farofa com a farinha e o Craybom, acrescentar os ovos, o açúcar e o pó Royal. Depois de assado acrescentar leite até desprender das mãos. Abre-se a massa num tabuleiro untado (metade). Recheia-se com doce de leite com abacaxi e coco. Cobre-se com a outra metade da massa, abrindo-a o possível até o tamanho do tabuleiro. O restante com as mãos.

Depois de assado, corta-se aos pedaços e passa-os em açúcar com canela. No dia seguinte: A massa deve descansar um pouco.

ARGOLINHAS DE AMOR

6 – gemas de ovos batidos com chocolate – face – charuto

3 – chicaras de assucar.

2 ½ - colher de manteiga

120 gramas – de amêndoas – ou substituir – variando as quantidades de biscoitos – por quantidades igual de queijo ralado, chocolate, côco, nozes, castanhas de caju, etc. Bem: ajunta-se polvilho 1 colher de farinha de trigo até o ponto de enrolar argolinhas achatando a massa na mão – recortando as beiradas em garfo.

ARROZ DOCE I

1 litro de leite

1 xícara de arroz bem lavado

1 xícara de açúcar cristal

3 ou 4 gemas

1 colher (sopa) de manteiga

Casca de limão verde

Sal

Canela

Cobrir o arroz com água e levar ao fogo. Deixar ferver um pouco. Acrescentar o leite e deixar ferver até que o arroz esteja bem cozido. Se necessário, acrescentar mais leite. Juntar o açúcar e o sal e provar. À parte, bater as gemas, misturando um pouco de leite. Misturar ao arroz com uma colher de pau. Acrescentar a manteiga e continuar mexendo. Despejar em tigelas, polvilhar com canela.

Obs.: a casca de limão verde deverá ser ajuntada ao arroz junto com o leite.

ARROZ DOCE II

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz

1 litro de leite

1 xícara (chá) de açúcar

1 colher (chá) de essência de baunilha

1 colher (sopa) de manteiga

4 copos (americano) de água

4 gemas

1 pitada de sal

Canela em pó a gosto
Casca de limão

Preparo

Cozinhe o arroz na água até quase secar. Acrescente aos poucos o leite, a manteiga, o sal e o açúcar. Deixe cozinhar em fogo brando. Mexa sempre, não deixando endurecer. Quando estiver bem grosso, coloque as gemas e deixe cozinhar um pouco mais. Retire do fogo, coloque a essência de baunilha e mexa levemente. Deixe esfriar. Polvilhe canela em pó.

ARROZ-DOCE DE SANTA BÁRBARA

1 litro de leite
1 lata de leite condensado
1 medida (lata de leite condensado) de arroz
1 e 1/2 litro de água
Canela em pau e em pó
1 pitada de sal
2 gemas de ovos
4 colheres (sopa) de açúcar

Cozinhar o arroz com água. Depois de cozido, colocar o leite, o leite condensado, o sal e a caneta em pau. À parte, bater as gema&com o açúcar até a mistura ficar bem cremosa. Misturar ao doce. Polvilhar com canela e deixar esfriar.

ARROZ DOCE DO SERTÃO

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz
½ litro de leite de vaca
leite de 1 coco seco
1 xícara de açúcar
1 colher de manteiga de garrafa
4 copos de água
4 gemas de ovo
sal
canela em pó (optativa e ao gosto).

MODO DE PREPARAR

Cozinhe o arroz em água e sal até que ele quase seque.
Adicione, aos poucos, ao arroz, os leites de vaca e de coco, a manteiga e o açúcar, mexendo para misturar bem.

Deixe o arroz cozinhar em fogo brando, mexendo sempre, sem deixar que ele endureça e sem deixar que ele pegue no fundo da panela.

Desmanche as gemas em um pouco de leite e junte-as ao arroz, mexendo sempre.

Deixe o arroz em fogo brando, por 5 minutos, antes de retirar a panela do fogo.

Sirva o arroz polvilhado com canela em pó.

OBSERVAÇÃO

O arroz doce do sertão pode ser feito para ser bebido no café da manhã; para tanto, não se deve deixar reduzir o caldo.

BABA-DE-MOÇA I

Ingredientes

Cravos a gosto

Canela em rama a gosto

6 gemas de ovos

1 vidro de leite de coco

Preparo

Em uma panela coloque o açúcar. Junte o leite de coco. Mexa muito bem. Leve ao fogo, mexendo sempre, até formar uma calda. Acrescente o cravo e a canela. Mexa bem. À parte, em uma travessa, quebre levemente as gemas. Passe-as numa peneira fina. Reserve. Em uma travessa, com gelo e água, dê o choque térmico no doce antes de colocar as gemas. Mexa bem até esfriar. Acrescente as gemas. Misture bem. Leve novamente ao fogo bem baixo, até as gemas cozinharem. O ponto ideal é de mingau grosso.

Dicas

As gemas, passadas na peneira, ficam sem a pele e, conseqüentemente, sem o cheiro de ovo . O objetivo do choque térmico (quebra da temperatura), é de não deixar as gemas cozinharem muito e empelotarem.

BABA-DE-MOÇA II

1 copo de leite de coco

1 copo de calda em ponto de fio*

4 gemas

Canela

Juntar todos os ingredientes e levar ao fogo para engrossar até mostrar o fundo da panela, mexendo sempre. Depois de pronto, despejar em cálices e polvilhar Com canela.

* Ponto de fio: molha-se o dedo indicador na calda e se junta ao polegar. Se, ao abrir, formar fio, sem quebrar, o ponto é o "de fio".

BABA-DE-MOÇA III

Ingredientes:

½ kg de açúcar cristal
2 xícaras (chá) de água
1 copo de leite de coco retirado de 1 coco ralado
½ copo de leite fervendo
8 gemas
½ colher (sopa) de cravo
canela em pó

Como fazer: Faça uma calda do açúcar em ponto de espelho e deixe esfriar. Misture o leite de coco, as gemas o cravo e volte ao fogo, mexendo sempre até engrossar e aparecer o fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e arrume em taças, polvilhando com canela.

BALAS DE CÔCO

Ingredientes: 2 litros de leite; 800 gramas de açúcar fino; 1 vidro de leite de côco; 1 xícara de côco ralado.

Execução: Ponha o leite com o açúcar num caldeirão e leve ao fogo. Cozinhe, mexendo de vez em quando, até que o leite fique bem reduzido.

Acrescente o leite de côco e o côco ralado e continue a ferver, sempre mexendo com a colher de pau até ponto de bala, isto é, até que a massa comece a endurecer nas bordas da panela.

Despeje num tabuleiro untado, espalhe bem e cubra com papel impermeável de alumínio.

Quando morno, enrole as balas, passando-as em açúcar fino. Deixe-as secar antes de enrolar em papel franjado. Pode também fazer as balas maiores e arrumá-las em forminhas de papel plissado com um cravo da índia no centro.

25/9/64

BALA FLU-FLU

1 kilo açúcar refinado – 2 xícaras (chá) de água – 1 colher cremor de tártaro – 4 côres anelinas diferentes: verde – amarela – marrom, etc. para doce – e essência de 4 sabores – 125g araruta.

Maneira de fazer: Uma calda com o açúcar e a água, calda grossa. Misturar à parte a araruta, o cremor de tártaro com um pouco de água. Com a calda fora do fogo adicionar a araruta novamente ao fogo e estará pronta quando a massa despregar da panela. Repartir a massa em 4 pedaços e coloca-las em 4 pratos fundos e em cada pedaço colocar 1 colher de chá de essência e a anelina. Fazer rolinhos e cortar como nhoc e passar no açúcar cristal.

BANANA CATURRA COM REQUEIJÃO

Modo de fazer: enrolar banana caturra em fatias de presunto, ajeita-las em fileiras iguais, numa vasilha que possa ir ao forno. Cobri-las com requeijão de copo e leva-las ao forno para gratinar e servir com arroz.

BANANADA

Bananas-saquaremas

Açúcar

Caldo de limão

Para bananas-saquaremas ou nanicas: 2 kg de bananas para uma 1 xícara de açúcar e uma xícara de caldo de limão ou laranja ácida.

Passar a banana crua na peneira. Juntar o açúcar e o caldo de limão. Levar ao fogo até o ponto, como da goiabada.

Obs.: para banana-prata, 1 kg de banana para cada 600 g de açúcar. Para banana-marmelo, 1 kg de banana para 700 g de açúcar.

BANANA EM CALDA

INGREDIENTES

1 dúzia de bananas da prata ou d'água (nanica) ou da terra

½ quilo de açúcar mascavo

2 xícaras de água

1 colher de manteiga

água

canela em pó.

MODO DE PREPARAR

Faça uma calda com o açúcar e 2 xícaras de água.

À parte, cozinhe as bananas em bastante água. Quando as bananas estiverem cozidas, descasquee³⁸ ainda quentes e coloque-as na calda.

Aperte o ponto da calda e, quando ela estiver bem grossa, junte ao conjunto a manteiga. Polvilhe o conjunto com canela.

BANANA EM COMPOTA

INGREDIENTES

1 dúzia de bananas da prata não muito maduras e cortadas em rodela

suco de 1 limão

½ quilo de açúcar

casca ralada de 1 limão.

MODO DE PREPARAR

Coloque as rodela de banana numa vasilha de louça com o suco de limão.

À parte, faça uma calda com o açúcar e a casca de limão.

Junte as rodela de banana à calda e deixe-as cozinhar lentamente até ficarem com uma cor vermelha quase vinho.

BEIJINHOS

1 copo de leite

500 g^{as} de assucar.

Ponhe-se a ferver. Quando estiver engrossado bem, bota-se um côco ralado. Quando estiver em ponto de fio brando deixa esfriar um pouco – ajunta-se 4 gemas – e leva novamente ao fogo, até o ponto forte. Tira-se e faz-se as bolinhas e passam em assucar cristal.

BEIJO DE MOÇA

1/2 kg de açúcar

1 coco ralado

1 colher (sopa) de manteiga

6 gemas

2 colheres (sopa) de queijo ralado

Com o açúcar e um pouco de água fazer uma calda em ponto de espelho, ajuntar o coco e esperar chegar de novo no ponto. Ajuntar as gemas, o queijo, a manteiga e deixar ferver bem. Despejar num prato untado com manteiga e, depois de frio, fazer as bolinhas.

BOMBAS DE LEITE CONDENSADO – 100 BOMBONS

4 latas de leite condensado

1 côco ralado (tamanho médio)

Levar ao fogo até dar ponto.

Depois tirar do fogo, deixar esfriar. Virar numa vasilha untada com manteiga.

BOMBOCADO

Bater no liquidificador

4 ovos

coco ralado ou 1 pte. de côco ralado

3 xícaras mal cheias de açúcar

2 xícaras farinha de trigo rasa
1 copo $\frac{1}{2}$ de leite
1 colher de manteiga
Se gostar coloque 1 xícara de queijo ralado
1 colher de sopa de royal. Depois de batido por num tabuleiro untado.

BOM-BOCADO (receita diferente)

$\frac{1}{2}$ litro de leite, 3 copos de açúcar, 1 copo de farinha de trigo, 4 ovos, 1 xícara (chá) de côco ralado, 1 pires de queijo ralado, 1 colher de manteiga, 1 colherinha de sal. Bater no liquidificador. Assar em tabuleiro untado (óleo), cortar em quadradinho e passar em açúcar com canela.

BOM-BOCADO DE MANDIOCA

1 lata de leite condensado, 1 vidro pequeno de leite de côco, 5 gemas, 1 colher (sopa) de manteiga, $\frac{1}{2}$ k de mandioca crua, ralada e espremida no guardanapo (furo). Misturar tudo e assar em forminhas untadas e polvilhadas de açúcar, no fundo e assá-las em banho-maria.

BOM BOCADOS SABOROSOS

A mesma receita das de Lídia, acrescentando 5 colheres de farinha de trigo e assa-las em forminhas diretamente no tabuleiro, sem água e depois de frias, passa-las em açúcar e canela. Coloca-las em forminhas para servi-las nas festas.

BOMBONS

1 côco – $\frac{1}{2}$ h. assucar
Rala o coco e amassa com o assucar, depois de descansar um pouco faz a forma de bombons com uma para dentro. Depois de seco no sol passa no chocolate que já deve ter sido derretido com a manteiga.

2 tabletes chocolate
1 tabletes manteiga cacaú.

BOLACHINHA DE NATA

1 copo de nata, 2 colheres de manteiga, 200gr de açúcar, 1 ou 2 ovos, 1 colher de pó Royal, 1 colherinha de sal, farinha até o ponto, 1 colherinha de sal. Amassar bem, sovar e bater a massa. Enrolar as rosquinhas e passa-las em açúcar cristal c/canela.

BOMBOM DE BOLACHA

1 xícara de mel

1 xícara de Nescau

1 xícara de manteiga

1 lata de leite condensado

Levar ao fogo até ponto de bala. Coloca-se 200g de bolacha Maria picadinha. Leva-se ao fogo. Bate-se até ponto de enrolar. Recheiar com ameixa embebida em vinho.

BREVIDADE I

Ingredientes

3 ovos

2 xícaras (chá) de amido de milho

1 xícara de açúcar refinado

1 colher (sopa) de margarina

2 colheres (chá) de fermento em pó

Preparo: Misture muito bem até formarem bolhas. Coloque em fôrmas de empadas, untadas e polvilhadas. Asse-as em forno brando.

BREVIDADE II

2 xícaras (chá) de maisena

2 xícaras (chá) de açúcar

3 ovos inteiros

1 colher (sobremesa) de Royal

1 colher (sopa) de manteiga ou margarina.

Modo de fazer: bater bem todos os ingredientes até abrir bolhas. Untar forminhas e não encher porque crescem muito. Assar um forno temperado.

CALDA PARA ESPELHAR DOCES

Levar ao fogo sem mexer:

2 xícaras de açúcar refinado

½ xícara de água

Quando a calda começar a amarelar retirar do fogo e juntar 1 colher de (sopa) de caldo de limão.

Passar as frutas que se desejar nessa calda com auxílio de um garfo. Coloca-se em mármore untado para secar.

CANJICA TEMPERADA

Ingredientes

1 kg de canjica
2 colheres (sopa) de amendoim torrado e moído
2 colheres (sopa) de coco ralado
5 cravos
1 pau de canela
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
Açúcar a gosto
Leite (o necessário)
Acrescentar queijo minas em cubinhos

Preparo: Cozinhe a canjica com água, até amaciar. Reserve a metade e a outra passe na máquina de moer em ferro grosso, ou bata no liquidificador rapidamente. Leve ao fogo em panela grande e grossa. Junte os temperos, acrescente o leite e adoce a gosto. Deixe ferver bem e em forno brando para pegar gosto. Mexa sempre para não grudar no fundo da panela.

CAJU CHOCOLATE

1 kilo amendoim torrado e passado na maquina, 4 ovos, meio kilo assucar, 1 copo de leite. 4 colheres de chocolate, vai ao tacho quando estiver ajuntando no fundo do tacho enrola-se cajuzinhos, ponha-se um amendoim em cada um delles.

Põe-se ½ kg de açúcar no taxo, um copo de leite junta-se o amendoim e os ovos batidos no chocolate e vai ao fogo meche-se até juntar e dar o ponto deixa esfriar e enrola.

CARMELAR FRUTAS, DOCES, ETC.

2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água

Ferver até o ponto de fio forte e acrescentar uma colher de sopa de caldo de limão. Colocar um pouco dessa calda numa xícara com água, para se tomar o ponto (duro).

Depois é só caramelar os doces ou frutas: morangos, etc.

Observação: as frutas carameladas devem ser quase na hora de serem servidas, porque a beleza dura pouco.

CARAMELOS DE CHOCOLATE

Ingredientes: 3 xícaras de açúcar; ¼ de xícara de mel grosso; 3 colheres das de sopa de manteiga; 1 xícara de leite, ½ lata de creme de leite “Nestlé”; 100 gramas de chocolate em tablete ou em pó; 1 xícara de castanhas do Pará picadinhas; 2 colheres das de chá de essência de baunilha.

Execução: Misture o açúcar, o mel, a manteiga e o leite e leve ao fogo, numa panelinha, até engrossar. Junte o creme de leite Nestlé e cozinhe um pouco mais. Adicione o chocolate e

mantenha o fogo brando até que se derreta. Quando isso acontecer, levante a chama e cozinhe, sempre mexendo até aparecer o fundo da panela.

Acrescente a essência e as castanhas. Misture bem. Despeje a massa em taboleiro untado e deixe esfriar. Corte, no dia seguinte, em quadradinhos. Enrolados em papel impermeável esses caramelos, conservam-se muito bem. 25/9/64.

CIGARRETES

Massa:

1 colher de manteiga
1 colher de banha
2 gemas
1 colherinha de sal
1 xícara de água morna

Vá juntando farinha de trigo até a massa ficar elástica e lisa. Sove bem e deixe descansar ½ hora.

Recheio: Salame ou presunto.

Passe na maquina. Abra a massa com o rolo, recheia-se como cigarro. Em seguida passa na clara de ovo e queijo ralado. Frita-se em gordura quente.

1965

COBERTURA DE CHOCOLATE

250 grs de chocolate
50 grs de pára-fina
5 a 10 tabletes de manteiga de cacau

Misturar a pára-fina o chocolate já ralados. Dissolver em banho Maria e aos poucos ir colocando a manteiga de cacau. Colocar em primeiro lugar a pára-fina e não parar de mexer. O doce deve ser feito de véspera.

11/10/64

COCADA BAIANA

½ rapadura, ¼ copo de açúcar cristal dissolvido n'água de côco, 1 xícara de mel, 3 colheres de vinagre, por último, o côco ralado com a casca. Ponto de bala (puxa-puxa, no fundo do copo com água é o ponto). Unta-se um taboleiro com manteiga e despeja-se sem mexer. Depois de morno tira-se as colheres e enrola-se com as mãos untada com manteiga e coloca-se num pedaço de papel impermeável. Caso o leite de côco seja pouco põe-se um copo de água para dissolver a rapadura e açúcar. Não deve mexer qdo. Estiver fervendo.

COCADA BRANCA

1 coco ralado
1/2 kg de açúcar

Numa panela, fazer uma calda em ponto de bala. * Retirar do fogo e juntar o coco ralado, mexendo bem até começar a açucarar. Colocar, às colheradas, numa pedra de mármore ou num tabuleiro para secar.

*** Ponto de bala: pingar um pouco da calda em um pires com água fria. Juntar a calda com os dedos. Se o fizer com facilidade, formando uma bala mole, está no ponto.**

COCADA DE COLHER

1 xícara de água
2 xícaras de açúcar
5 gemas
1 coco grande ralado
1 lata de leite condensado
Cravo e canela.

Levar ao fogo brando, numa panela, a água, o açúcar, o cravo e a canela, até formar uma calda mais ou menos grossa. Retirar a metade dessa calda, deixar esfriar e misturar as gemas, batendo bem. Juntar as caldas e adicionar o coco ralado e o leite condensado e levar novamente ao fogo, mexendo até formar consistência. Preferindo mais dura, deixar mais tempo no fogo. Despejar numa vasilha de louça ou vidro e guardar em lugar seco.

Variação: se quiser cocada de maracujá, juntar a polpa de três maracujás grandes à receita acima.

COCADA DE RAPADURA

1 rapadura
1/2 litro de leite
1 coco ralado

Levar as rapaduras picadas com o leite ao fogo e deixar ferver até começar a secar na beira da panela. Juntar o coco ralado, mexendo bem. Tirar e despejar num tabuleiro, numa tábua ou numa pedra. Cortar antes de esfriar.

COCADINHA

1 – banda de côco ralado.
4 – gemas de ovos
1 – colher de manteiga
3 – colher de assucar
1 – colher f. trigo

Levam-se ao fogo. Tira em ponto dura – despeja em uma tabua e corta-se em quadrinhos.

COCADINHAS

Ingredientes: 2 claras em neve; ½ xícara de açúcar; ½ xícara de maisena; 4 xícaras de côco ralado.

Execução: Bata as claras em neve firme; pouco a pouco junte o açúcar e continue a bater como para suspiro, finalmente adicione a maizena misturada com o côco ralado, misture bem. Pingue as cocadinhas em taboleiro untado e leve a secar em forno muito brando. 25/9/64.

COMPOTA DE BANANA

15 bananas-prata maduras
1/2 kg de açúcar cristal
1 copo de água

Com o açúcar e a água fazer uma calda rala. J untar as bananas descascadas e cortadas em rodela. Levar para cozinhar em fogo baixo até que fiquem avermelhadas. Se a calda engrossar, colocar mais um pouco de água. Retirar do fogo, esperar esfriar e servir. Fica ótimo com sorvete de creme.

COMPOTA DE BANANA 2

4 bananas meio verdes
1 xícara de açúcar
2 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara de vinho seco
1/2 colher (sopa) de maisena
1 pitada de sal
Noz-moscada

Descascar as bananas, cortar em rodela e fritar na manteiga até começar a dourar. Numa panelinha, misturar o vinho, o açúcar e a maisena. Cozinhar em fogo brando até engrossar e ficar transparente. Acrescentar a noz-moscada e o sal e despejar sobre as bananas. Tampar e deixar em fogo lento mais um pouco.

COMPOTA DE GOIABAS

2 kg de goiaba
800 g de açúcar
Água

Limpar as goiabas, tirando todos os "olhinhos". Partir ao meio e retirar as sementes, que podem ser usadas para se fazer geléia. Reservar.

Num tacho de cobre ou numa panela, fazer a calda em ponto espelho.* Mergulhar as goiabas nessa calda e deixar cozinhar até que fiquem macias, Ainda quente, colocar em vidro esterilizado.

* Ponto espelho: colocar meio litro de água e o açúcar numa caçarola para ferver. Estará no ponto quando da escumadeira na vertical pingar espelhado.

COMPOTA DE LARANJA

1 dúzia de laranja-da-terra
1 kg de açúcar

Preferir as laranjas-da-terra maduras. Lavar e raspar as laranjas. Partir em cruz, sem soltar as partes. Tirar a polpa e colocar as laranjas limpas numa vasilha com água. Trocar a água e levar ao fogo para cozinhar cobertas com um pano. Retirar do fogo e deixar esfriar. Troque a água e volte a ferver. Fazer isso por uns quatro dias até sair o amargo. Fazer uma calda rala e colocar as laranjas aquecidas na calda. Levar ao fogo por aproximadamente uma hora. Retirar do fogo e deixar esfriar. No dia seguinte, levar o doce ao fogo até que a calda fique no ponto. Este doce deve ser feito em tacho de cobre e guardado em recipiente de barro, louça ou vidro.

Obs.: as laranjas não devem receber choque de temperatura. Só colocar na calda quente se as laranjas estiverem quentes.

COMPOTA DE PÊSSEGO

2 kg de pêssago pelado e sem caroço
1 kg de açúcar
1 litro de água

Tia Albina era o que se pode chamar de "doceira de fazenda". Aproveitava todas as frutas do pomar e fazia doces para enviar ao Rio de Janeiro, o que era bastante apreciado.

Fazer a calda com o açúcar e a água. Mergulhar os pêssagos limpos e deixar cozinhar até a calda ficar em ponto de espelho.*

* Ponto de espelho: quando escorrida na escumadeira a calda faz uma cortina na transparência de um espelho. É um pouco mais grosso que o ponto de pasta.

Para "pelar" os pêssagos: Colocar água para ferver em quantidade suficiente para cobrir os pêssagos. Quando a água estiver fervendo, para cada litro de água, juntar uma colher de sal

amoníaco e mergulhar os pêssegos. Mexer até que os pêssegos soltem as cascas. Depois disso, terminar de limpá-los e retirar os caroços.

CRAVO – DOCE EM CALDA

CANELA EM PÓ – PAPA DE MILHO

CREME SAGU

Colocar 4 colheres de sagu de molho num copo d'água, de véspera. Depois na hora de fazê-lo, acrescentar mais 2 copos d'água e um copo de vinho tinto e açúcar a gosto. Levar ao fogo até ficar cozido. Servi-lo com um creme de preferência de maisena, à vontade. Uma pitada de sal.

CROCKET

2 gemas batidas, 1 chicara de leite, 2 colheres de manteiga ou gordura, sal, assucar o quanto xxx 1 colherinha de fermento; junta-se farinha de trigo até que se possa enrolar os biscoitos que serão fritos na gordura não muito quente.

CROQUETES DE QUEIJO

10 colheres de sopa de f. de trigo, 2 colheres de manteiga, 1 tablete de caldo Magi, 2 ovos, 1 chicara de queijo ralado.

Modo de fazer: Torrar a farinha na manteiga mexendo sempre. Tirar do fogo, misturar o caldo de carne. Em seguida levar ao fogo, adicionar os ovos e o queijo mexendo sempre. Tirar do fogo, fazer os croquetes, passar em ovos batidos temperados com sal, em farinha de rosca e fritá-los em óleo. Colocar os palitos.

CUCA

2 kg farinha de trigo

4 ovos

½ kg açúcar

2 colheres (sobremesa) de fermento (p/pão), 1 prato mandioca (cozida e amassada).

Como fazer:

Amassar bem e colocar banha ou azeite, deixar crescer, botar nas formas e deixar crescer.

Farofa:

Em cima: Misturar manteiga, açúcar, trigo, canela. Passar ovo por cima da cuca e colocar a farofa por cima. Assar bem.

Monte Negro R.S. 26/07/75

CURAU

Ingredientes:

12 espigas de milho

½ litro de água

açúcar a gosto

Como fazer: Rale o milho e faça o suco. Passe em peneira bem fina e adicione açúcar a gosto. Coloque numa panela, deixe cozinhar até soltar no fundo e depois solte numa travessa.

CURAU (sem água)

Bate no liquidificador – com leite.

Côa no pano fino – caldeirão – sal – açúcar

Mexendo.

CURAU DE MILHO VERDE

Ingredientes

3 espigas de milho verde

1 pitada de sal

Leite (o necessário)

Açúcar e canela a gosto

Preparo: Depois de descascadas e lavadas as espigas, rale-as. Coe em peneira fina, pingando água aos poucos para lavar a massa. Leve o caldo ao fogo com meio litro de leite e sal a gosto. Mexa em roda com uma colher de pau e vá acrescentando mais leite para cozinhar bem. Ao pegar consistência de mingau, adoce. Retire do fogo, despeje em tigelas pequenas e polvilhe canela.

DOCE DE ABACAXI

Colocar o abacaxi de molho no conhaque – vinho – cachaça – goles. Picar um pouco. Forma ou pirex.

Bater o resto no liquidificador – colocar por cima.

Bater na batedeira

1 lata de creme de leite

2 colheres de açúcar pérola

4 gotas de baunilha.

Colocar por cima. Enfeitar com cerejas e folhas de hortelã.

DOCE DE ABÓBORA I

Ingredientes

1 kg de abóbora

1 kg de açúcar

1 rama de canela

6 cravos

Essência de baunilha

Água a gosto

Preparo

Corte as abóboras em pedaços pequenos. Coloque em um tacho de cobre com uma xícara de água. Leve ao fogo. Depois de bem cozida, passe a abóbora por uma peneira grossa. Volte para o tacho e acrescente o açúcar. Coloque os cravos, a canela e a essência de baunilha.

Quando começar a aparecer o fundo do tacho, está pronto. Despeje em uma pedra untada com manteiga e corte em quadrados.

DOCE DE ABÓBORA II

1 abóbora bem madura

Açúcar à vontade

Canela em pau

Cravos

Descascar a abóbora e picar em pedaços. Levar ao fogo em uma panela com açúcar. Deixar cozinhar, provando para ver se está bom de doce. Juntar a canela e os cravos um pouco antes de desligar. Deixar esfriar e colocar numa compoteira, ou num pirex de vidro.

DOCE DE ABÓBORA COM COCO

1 kg de abóbora moranga

750 g de açúcar

1 coco ralado

Cravo-da-índia

Canela em pau a gosto

Descascar a abóbora e ralar na parte grossa do ralo. Juntar o açúcar, o cravo e a canela.

Colocar para cozinhar em fogo brando. Misturar o coco e deixar cozinhar por mais cinco minutos.

DOCE DE BANANA

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de açúcar cristal

1 xícara (chá) de água

Canela em pau

10 bananas-nanicas cortadas em rodela (1 cm de espessura)

Coloque o açúcar em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo com uma colher e virando a panela até caramelizar. Acrescente água, os paus de canela e misture até ficar homogêneo e em ponto de fio fino. Abaixar o fogo e coloque as bananas. Deixe ferver rapidamente - as bananas devem ficar firmes. Desligue o fogo e sirva polvilhado com canela em pó, acompanhado de sorvete de creme.

Para ver se a calda está em ponto de fio fino, retire um pouco com uma colher e derrame.

Deve escorrer um fio fino e flexível, que acompanhe os movimentos da mão ou faça desenhos se despejado sobre uma superfície lisa.

DOCE DE BATATA-DOCE

250 g de açúcar

1 copo de água

1/2 kg de batata-doce cozida e moída

1 vidro de leite de coco

2 colheres (sopa) de achocolatado em pó

Canela e cravo (a gosto)

Numa vasilha, preparar a calda com açúcar e água em fogo brando. Juntar o cravo e a canela. Quando a calda estiver em ponto de fio, * juntar a batata-doce, o achocolatado e o leite de coco. Continuar mexendo até a massa se despregar da panela. Deixar esfriar, enrolar as bolinhas e passar no açúcar cristal.

* Ponto de fio: molha-se o dedo indicador na calda e se junta ao polegar. Se, ao abrir, formar fio, sem quebrar, o ponto é o "de fio".

DOCE DE BATATA DOCE - Para festa de criança

1 quilo de batatas,

1 quilo de açúcar,

1 vidro de leite de côco

8 folhas de gelatina, sendo 4 vermelhas e 4 brancas

Misturar os 3 primeiros ingredientes, dissolver a gelatina com água fervendo, tendo antes amolecido-as em água fria. Acrescentar aos ingredientes e levar ao fogo até o ponto.

Despejar num tabuleiro untado e depois de frio levar à geladeira. No dia seguinte cortar os docinhos (quadrados). Colocar em forminhas.

DOCE DE CALDO DE LARANJA

1 litro de suco de laranja
1/2 kg de açúcar cristal
6 ovos
3 cravos
1 pau de canela

Levar ao fogo o suco de laranja Com o açúcar até derreter o açúcar. Abaixar o fogo e cozinhar até formar uma calda em ponto de fio. * Peneirar os ovos e despejá-las, um a um, sobre a calda. Juntar a canela e deixar ferver por cinco minutos. Mexer com uma colher de pau, fazendo uma cruz no fundo da panela. Deixar ferver por 10 minutos. Retirar do fogo e colocar em uma compoteira.

* Ponto de fio: molha-se o dedo indicador na calda e se junta ao polegar. Se, ao abrir, formar fio, sem quebrar, o ponto é o “de fio”.

DOCE DE CIDRA

Ingredientes

1 kg de cidra verde
1 kg açúcar
6 cravos
Pau de canela a gosto
1 pitada de sal
Água (o necessário)

Preparo

Lave, parta e retire as sementes da cidra. Rale em ralador fino. Coloque a massa da cidra de molho em bastante água fria, por cerca de meia hora. Junte o sal e deixe repousar. Escorra, vire a massa em um saco de pano, esprema com as mãos e lave bem em água corrente até sair todo o amargo da cidra. Aperte bem para secar e reserve. À parte, coloque em um tacho de cobre o açúcar com 1 litro de água e leve ao fogo. Faça uma "boneca de pano" com cravo e canela (um saquinho amarrado) e junte à calda. Deixe ferver até borbulhar. Junte a massa de cidra e mexa com uma colher de pau em movimentos de vai-e-vem até soltar do fundo do tacho. Retire do fogo, descarte a "boneca". Guarde em geladeira e leve à mesa em compoteira.

DOCE DE CÔCO I

1 coco ralado
5 gemas
850 g de açúcar
1 copo de água

Misturar tudo e levar ao fogo, mexendo sempre até ficar no ponto de despejar na compoteira.

DOCE DE CÔCO II

1 kilo de assucar – em calda grossa
1 côco – ralado fino.
Quando estiver em ponto de fio ou pasta está pronto.

DOCE DE COCO III

1 coco ralado
5 gemas
800 g de açúcar
1 copo de água

Misturar tudo, levar ao fogo, mexendo até ficar no ponto de ir para a compoteira.

Notação logo abaixo da receita: "Este doce é delicioso! Depois de prompto, pergunta a Zoé se ella quer provar. Este é meu doce predilecto. Lembranças de tua irmazinha Cecy."

DOCE DE FIGO

Figo verde
Açúcar
Água

Este doce de figo da minha mãe é lembrado pelos promotores e juizes que serviram em Congonhas. Um grande amigo da minha mãe, Dr. Sálvio de Figueiredo Teixeira, ministro do Superior Tribunal de Justiça, diz que 'é o néctar dos deuses'. Talvez seja exagero dele, mas que este doce é inesquecível, não há dúvidas.

Limpar os figos com sal grosso, colocando-os, aos poucos, num saco de pano ou plástico (desses de açúcar ou arroz) e esfregando-os um a um. Tirar os figos do saco, fazer um corte raso no umbigo (esse corte é só para facilitar a entrada da calda no figo durante o cozimento)

e jogá-las numa bacia com água. No caso de mancha mais forte na pele do figo, rapar com uma faca, cuidadosamente.

Colocar os figos num tacho de cobre com água, coberto com um pano, e levar para cozinhar. Deixar um pouco, tirar do fogo e reservar. Na manhã do outro dia, trocar a água e terminar de cozinhar (até ficar macio, porém, sem quebrar). Fazer uma calda rala, colocar os figos e deixar ferver por um tempo. Tirar do fogo, cobrir e, no outro dia, levar novamente ao fogo. Não deixar a calda engrossar, acrescentando um pouco de água ou mesmo calda, se necessário. Cozinhar até os figos ficarem brilhantes e doces.

DOCE DE GOIABA EM CALDA

Ingredientes

1 kg de goiabas vermelhas (maduras e sem sementes)

600g de açúcar

Água a gosto

Preparo

Descasque levemente as goiabas. Corte-as ao meio, retire as sementes e descarte. À parte, em um tacho, faça a calda com um litro de água e o açúcar. Deixe ferver até o ponto de fio. Coloque as goiabas e deixe cozinhar até que fiquem macias. Guarde na geladeira em compoteira.

DOCE DE LARANJA AZEDA

Ingredientes:

2 dúzias de laranja azeda

1 colher (sopa) de sal

1 trouxinha de cinza

1 rapadura

Como fazer: Primeiro descasque as laranjas, tirando o sumo externo, isto é bem fininho. Corte em cruz, tirando o miolo e jogando fora. Pegue as cascas e coloque numa bacia com água, o sal e a trouxinha de cinza no meio. Deixe uns trinta minutos e depois comece a trocar a água de hora em hora, durante o dia. Fazer esse processo por mais ou menos três dias, até sair o amargo da casca. Na hora de preparar o doce, faça uma calda com a rapadura e os cravos. Coloque as cascas de laranja para ferver. Quando estiver mole, retire e deixe esfriar para comer.

DOCE DE LARANJA COM ABACAXI (Cury)

2 pratos de laranja cozida, curtida e moída na máquina, peça sem dentes. 3 pratos de açúcar, 1 abacaxi amarelo cortado em pedacinhos.

Modo de fazer: Misturar os ingredientes e levar ao fogo. Quando desgarrar do fundo está no ponto. Usar de preferência, taxo. Colocar em caixas ou fôrma de lata – goiabada, marmelada.

DOCE DE LEITE COM OVOS

INGREDIENTES

2 litros de leite
6 ovos
1 quilo de açúcar
canela em pau e cravo (a gosto)
suco de ½ limão.

MODO DE PREPARAR

Ponha o leite para ferver, com o açúcar, o cravo e a canela, sem mexer.
Deixe o leite reduzir e bata os ovos (primeiro as claras em ponto de neve, depois as gemas até conseguir mistura).
Junte ao leite os ovos batidos e o suco de 2 limão espremido e deixe o doce cozinhar até dourar.

DOCE DE LEITE NINHO

1 lata de leite ninho instantâneo, 1 k de açúcar União ou 800gr (dá melhor o ponto), 1 vidro de leite de côco (Socôco). Massa crua. Passar no açúcar.

DOCE DE MAMÃO COM COCO

Ingredientes:

2 mamões formosa médios
1 litro de água
Rapadura a gosto
1 coco fresco grande ralado
Canela em pau a gosto

Descasque os mamões, corte em cubinhos e tire as sementes. Coloque para cozinhar na água por 20 minutos. Raspe a rapadura na panela e mexa para dissolver. Experimente o açúcar. Se precisar, raspe mais rapadura. Acrescente o coco ralado e a canela em pau e deixe cozinhar por mais 30 minutos ou até ficar bem cremoso. Tire os pedaços de canela antes de servir.

DOCE DE MAMÃO COM RAPADURA I

Ingredientes

1 kg de mamão verde
1 kg de rapadura
6 cravos
Água (o necessário)

Preparo

Parta o mamão e retire as sementes raspando bem com a ajuda de uma colher. Lave em água corrente e rale com espessura a gosto. Coloque água à massa em um saco de pano, lave bem, renovando a água até eliminar todo o amargo. Esprema e despeje em uma tigela, cubra com água fervente por 5 minutos, deixe escorrer e reserve. Em um tacho de cobre, coloque a rapadura raspada, 1 litro de água e os cravos. Misture, deixe ferver até borbulhar. Mexa com uma colher de pau e junte a massa à calda. Deixe cozinhar para pegar cor e o sabor da rapadura. Para achar o ponto, o doce deve soltar-se do fundo do tacho. Ou ainda, molhe o indicador e o polegar com uma gota de calda, una e solte os dedos; se estalar, está pronto. Deixe esfriar e coloque em uma compoteira.

DOCE DE MAMÃO COM RAPADURA II

3 mamões verdes
2 rapaduras
Gengibre
Cravo
Canela em pau

Ralar os mamões. Lavá-los bem até retirar todo o leite. Levar ao fogo com a rapadura, o gengibre, o cravo e a canela. Cozinhar até ficar no ponto de colher, mexendo sempre. Antes que esfrie, virar na compoteira.

DOCE DE MAMÃO ESPELHO

Ingredientes

1 kg de mamão verde
500g de açúcar
Cravo e canela a gosto
Água (o necessário)

Preparo

Raspe o mamão levemente, procurando não retirar todo o verde. Parta-o ao meio, retire as sementes e lasque em fatias bem finas. Coloque em uma vasilha com água para retirar o leite do mamão. Deixe por meia hora, escorra e lave. Em um tacho de cobre, coloque o mamão lascado, o açúcar, o cravo e a canela. Tampe e deixe ferver em fogo brando. Depois de ferver,

mexa levemente sempre. Deixe no fogo até ficar cozido. Quando esfriar, coloque em compoteira.

DOCE DE MAMÃO VERDE RALADO

INGREDIENTES

3 mamões verdes e açúcar.

MODO DE PREPARAR

Lave os mamões, risque-os com uma faca para a retirada do leite de sua casca e ponha-os em descanso por, pelo menos, uma hora.

Descasque os mamões, corte-os em pequenos pedaços grandes e retire suas sementes.

Passe os pedaços de mamão por um ralador ou por uma máquina de moer carne com a peça de dentes maiores.

Ponha o mamão ralado de molho em água por 24 horas.

Escorra toda a água e meça em volume a quantidade de massa ralada e escorrida. Junte-lhe açúcar com igual volume.

Coloque o conjunto de massa de mamão e açúcar com um pouco de água num tacho e leve-o ao fogo.

Deixe o conjunto cozinhar em fogo brando, mexendo de vez em quando. Quando a massa começar a secar, mexa sem parar até aparecer o fundo do tacho.

DOCE DE MANDIOCA I

Ingredientes:

2 kg de mandioca

2 rapaduras

Como fazer: Rale a mandioca crua, passando numa peneira. Coloque a massa num pano branco, em forma de saco e leve em água corrente até sair todo o leite (polvilho). Coloque a massa na vasilha, passe uma água morna e torça novamente no pano. Coloque as rapaduras com um copo de água, numa panela e faça uma calda. Adicione a massa de mandioca e mexa bem, por uns dez minutos. Retire do fogo e coloque em uma travessa para esfriar.

DOCE DE MANDIOCA II

1 kg mandioca ralada crua,

1 côco ralado, 1 quilo de açúcar cristal, 3 ovos inteiros, duas colheres de manteiga.

Misturar tudo e assar em tabuleiro untado e polvilhado de farinha de trigo.

Enquanto assa fazer uma calda em ponto de fio. Depois de pronta, fora do fogo, acrescentar caldo de um limão e misturar bem. Depois do doce assado e o forno desligado, molhar a caldo

por cima do doce e deixar mais uns minutos no forno, mas desligado. Depois de frio, cortar em quadradinhos e passar em açúcar refinado.

Nota: a calda deve ser umas 2 xícaras mais ou menos. O limão se for grande, 1 e meio se for dos pequenos uns 3. Ótimo para festinhas.

DOCE DE OVOS QUEIMADOS

1 prato cheio de açúcar
1 garrafa de leite
8 ou 9 ovos
1 pires de queijo

Colocar o açúcar para queimar. Bater os ovos e juntar ao açúcar queimado. Mexer bem. Despejar o leite e, por último, o queijo. Tirar o ponto como de doce de leite mole.

DOCE NORTISTA

½ kg de mandioca ralada
½ kg de coco ralado
½ kg de açúcar refinado
1 e ½ colher (de sopa) de manteiga ou claybom.
2 ovos, 1 pitada de sal.

Misture o açúcar com a manteiga e junte-os à mandioca e o côco ralados. Amasse bem. Bata os ovos em separado e junte-os à massa. Adicione um pouquinho de sal e amasse mais um pouco. Coloque em taboleiro (de alumínio) untado com manteiga ou claybom e leve ao forno brando por cerca de 20 a 30 minutos ou até o doce ficar dourado. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

Nota: querendo salpique por cima da massa canela e açúcar refinado.

ENGORDA PADRE

Ingredientes:

1 prato fundo de mandioca cozida e amassada
2 e ½ xícaras (chá) de açúcar cristal
1 e ½ xícaras (chá) de água
1 colher (sopa) manteiga
1 prato de coco ralado
1 colher (sopa) de bicarbonato
3 ovos inteiros batidos ligeiramente

Como fazer: Com o açúcar e água, faça uma calda em ponto de fio e adicione todos os ingredientes, misturando bem. Asse em forma untada em forno quente.

ESPERA MARIDO

Ingredientes:

2 litros de leite
3 copos de açúcar
2 claras e 4 gemas
canela em pó

Como fazer: Misture o açúcar no leite e bata bem. Bata as claras em neve, junte as gemas e bata mais um pouco. Coloque os ovos batidos no leite e leve ao fogo brando até engrossar, sem mexer. Tire do fogo, deixe esfriar e salpique canela na hora de servir.

FATIAS DE AMENDOIM

6 ovos, 3 xícaras de açúcar, 2 de amendoim torrado e passado na máquina, 1 xícara de farinha de trigo e uma colherinha (chá) de pó royal e por último as claras devem ser batidas em neve.

Depois de assada, corta-se as fatias e passa no açúcar com canela.

FATIAS DE PARIDA (RABANADAS)

INGREDIENTES

16 fatias finas (menos altas que um dedo) de pão francês em vara (bisnaga), ou cacete, dormido (adormecido)
2 xícaras de leite de vaca ou 1 ½ xícara de leite grosso de coco mais ½ xícara de água
6 ovos
100 gramas de manteiga
2 pitadas de sal
açúcar cristal
canela em pó.

MODO DE PREPARAR

Distribua as fatias numa travessa alta.

Misture o sal com o leite, mexendo até sua dissolução.

Bata as claras levemente, junte-lhes as gemas e bata-as mais um pouco.

Despeje o leite sobre as fatias, de maneira uniforme, vagarosamente, até sentir que todas elas estão bem umedecidas, porém sem risco de se esmigalharem quando forem posteriormente manuseadas.

Derreta a manteiga numa frigideira em fogo brando e, com o auxílio de uma espátula, mergulhe, uma a uma, no ovo batido, as fatias que estão de molho na travessa, e passe-as para a frigideira, para fritá-las levemente.

À medida em que as fatias forem ficando fritas, ponha-as para desengordurarem em papel pardo ou, na falta deste, em folha de toalha de papel.

Arrume as fatias numa travessa de porcelana e polvilhe-as com mistura de açúcar cristal e canela em pó.

FLAN DE LARANJA

8 folhas gelatina branca

1 lata de leite moça

1 colher (chá) raspa de laranja

1 lata (medida) de suco de laranja.

Modo de fazer: coloque as folhas de gelatina de molho em água fria, por alguns minutos.

Escorra-as e dissolva-as em 3 colheres (sopa) de água fervendo. Coloque numa tigela o leite moça com os restantes dos ingredientes. Acrescenta a gelatina já dissolvida e despeje em forma molhada ou levemente untada com óleo e leve à geladeira por no mínimo 4 horas.

Decore à vontade.

FOFINHAS DE COCO

Ingredientes:

¼ de xícara de manteiga ou margarina

½ xícara de açúcar

1 ovo

½ xícara de leite

½ colher de (chá) de suco de limão

1 ½ xícaras de farinha de trigo

3 colheres de (chá) de fermento

uma pitada de sal

2 xícaras de côco ralado

Modo de preparar: amasse a manteiga ou margarina. Junte o ovo batido e o suco de limão.

Aos poucos vá adicionando o leite, a farinha, o fermento e o sal. Por fim, junte o coco. A massa deve ficar quase dura. Coloque-a em forminhas untadas, deixando espaço para crescer. Asse em forno moderado por cerca de trinta minutos.

GLACÊ

200 gs. de açúcar cristal, um pouco de água, misture ligeiramente.

Modo de enfeitar: Cobre-se o bolo com a glacê cristal.

Glacê

6 claras batidas em neve

5 chicharas de açúcar mais ou menos.

Caldo de limão para clarear a glacê.

Bate-se bastante até que não pegue em nenhum palito enfiado na glacê e saiu limpo, ou o dedo. Cobre-se o bolo a parte de cima com a glacê de açúcar cristal. Ao redor do bolo em cima faz-se rabiscos enfeita-se com rosas. De um lado do bolo põe-se as velinhas do outro lado o caramanchão. O caramanchão pode ser feito em cartolina, coberto com glacê com o ferrinho da cesta, adornado com trepadeiras verdes, com flores róseas ou outras flores azues com a glacê real. Enfeitar o prato com rosas. Nas partes laterais do bolo, enfeita-se com conchinhas (ferro próprio) e arremata com pitangas em baixo.

GLACÊ – PARA DOCES E BISCOITOS

3 xícaras açúcar União peneirado em peneira fina

½ xícara de água, ½ xícara (café) de limão, 1 colher de (sopa) de parafina raspada. Derreter tudo em banho-maria e passar nos biscoitos.

GLACÊ CHATILLY

6 claras em neve, bem batidas

12 colheres de açúcar refinado peneirado.

Bate-se como suspiro. Em 250g de manteiga vai-se colocando as colheradas de suspiro. Bate-se até ficar opaca. Põe-se essência de baunilha. Quando quiser colorida põe-se anilina.

Rosa – gelatina vermelho dissolvida em água quente.

Marrom – chocolate.

GLACÊ CRISTAL (de açúcar cristal)

Borrifa-se água em um prato com açúcar cristal de modo que o açúcar não fique muito molhado e misture com o garfo. O açúcar ainda úmido é espalhado pelo bolo.

GLACÊ DE LEITE I

Modo de trabalhar com a glacê de leite: Abre-se um punhado de glacê na mão coloca-se sobre o bolo e alisa-se com a lamina da faca, molhada na água. Esta glacê é usada em cima de bolo e a camada da glacê não deve ser espessa.

GLACÊ DE LEITE II

2 colheres de água

2 colheres de leite

Um pouco de clara fina.

Assucar o necessário.

Maneira de fazer:

Coloque em um prato – o leite, a água a clara e vai ajuntando o assucar até uma massa úmida.

GLACÊ DE LEITE GLÓRIA

200gr de Claybom, 8 colheres (sopa) Leite Glória, 6 de açúcar peneirado. Bater bem o leite e o Claybom. Depois misturar o açúcar até o ponto.

GLACÊ DE MANTEIGA

1 caixa de margarina Flor, 250gr gelada; bater bem. Açúcar 1 quilo, peneirado, 1 colherinha de vanilina. Colocar na geladeira.

GLACÊ MÁRMORE

1 xícara (chá) caldo de limão, 1 xícara (chá) de água fria, ½ dúzia de claras, açúcar à vontade, sendo coado pano de seda.

GLACÊ MARROM

Ingredientes: 1 chicara de manteiga

4 gemas de ovos

8 tabletes de chocolate Pering ralado e açúcar refinado.

Maneira de fazer: Bater a manteiga até que fique bem branca. Por as gemas, uma a uma batendo sempre, acrescentando o açúcar, pouco a pouco e por último o chocolate. O chocolate pode ser ralado ou desmanchado no leite, ao fogo. Quanto mais chocolate, mais duro fica a polvilhar após farinha de trigo.

GLACÊ REAL

1 clara em neve, 1 colher (sopa) caldo de limão, açúcar peneirado até o ponto.

GOIABADA CASCÃO

Ingredientes

1 kg de goiabas vermelhas (maduras, pesadas com casca e sem sementes)
600g de açúcar

Preparo

Abra as goiabas ao meio, conservando as cascas. Retire e reserve as sementes. Em seguida, lave-as e deixe-as escorrer. Passe as sementes numa peneira e aperte bem para sair toda a polpa. Descarte as sementes. Em uma panela grossa, junte as goiabas, o açúcar e a polpa. Leve ao fogo alto, mexendo de vez em quando com uma colher de pau durante os primeiros minutos. À medida que a goiaba vai amolecendo e destilando, vá passando a colher de pau, sem parar, no fundo da panela, para não grudar, sempre em fogo alto. Continue mexendo por uns 30 a 40 minutos, aproximadamente, até dar o ponto de comer de colher (consistência grossa e soltando do fundo da panela). Coloque o doce num recipiente e deixe esfriar.

KARO VERMELHO

Põe uma chávena de açúcar cristal no panela no fraco, não põe água – quando começar a queimar mexe todo.

Quando ficar marrom põe 1 xicara e ½ de água e somente depois é que mexe, e 1 colher de sopa cheia de açúcar.

Deixa ferver, tudo no fraco, já desmanchou bastante coloca numa vasilha e deixa esfriar.

Unta a forma com óleo com papel – pouco – põe a calda e vira o pudim batido.

Põe água fria ou quente, molho ainda fervendo e coloca o pudim, leva ao forno tampado senão fica preto encima.

Enfiou o palito ficou cozido, tira a tampa para ver – dar uma corada.

KARO BRANCO P/SALADA DE FRUTA, CREMES, PUDINS

Pudim de laranja

1 leite moça

2 de laranja

3 ovos

Pudim Aparecida

1 lata de leite moça

1 lata de leite de vaca

4 ovos (interior) inteiro

Bater liquidificador

Calda 4 colheres de sopa de açúcar

Banho Maria – 30 minutos.

Pudim T. Amel

10 ovos batidos sep.

2 leite condensado

2 leite de vaca

fornar com Karo vermelho

LARANJADA

Laranjas-da-terra

Açúcar

Descascar as laranjas, cortar em quatro, limpar, cozinhar e deixar curtir: colocar em água e ir trocando essa água até que saia o amargo. Depois da laranja curtida, passar em máquina de moer com o ferro mais fino. Medir a massa e, para cada medida de massa, colocar uma medida e meia de açúcar. (com menos açúcar não açucara tanto depois de pronto). Levar ao fogo, mexendo sem parar. Quando aparecer o fundo do tacho, juntar o caldo de uma laranja para cada quilo de açúcar usado. Tirar o ponto com uma faca.

LEITE CONDENSADO

2 xícaras de leite Ninho

2 xícaras (chá) de açúcar

2 colheres de manteiga

1 xícara (chá) de água.

Levar no liquidificador primeiramente a água, o leite Ninho e os outros ingredientes. Bater e guardar em vidro, na geladeira.

LEITE CONDENSADO ESTANTÂNEIO – 2º

1 copo de leite ninho

1 copo de açúcar

½ copo de água quente

1 colherinha de manteiga.

Colocar no liquidificador e bater. Se necessário ir acrescentando água até o ponto de leite condensado.

LEITE CONDENSADO – 3ª RECEITA

2 litros de leite de vaca – 1 k de açúcar – 1 colher (sopa) de maisena, 1 colher de pó Royal. Levar ao fogo. Guardar na geladeira depois de frio.

LUMINARIA

3 litros de leite, ponha para secar até a metade, $\frac{1}{2}$ k assucar faz uma calda grossa e mistura no leite depois de frio, 1 colher de manteiga 14 a 17 gemas passadas na peneira mistura e deixa para cosinhar no outro dia.

Capa – $\frac{1}{2}$ h farinha de trigo, 2 ovos, 2 colheres de manteiga e 2 de banha e 1 de assucar.

MAÇÃS CAMELADAS OU GELATINADAS

2 xícaras de açúcar – 1 xícara de água. Ferver um fogo lento até o ponto de fio forte. Colocar 2 folhas de gelatina vermelha (quando gelatinar) desmanchadas em água fria e 1 colher (sopa) de Karo, rótulo vermelho, mais uns minutos de fervura e gelatinar as maçãs, depois de bem lavadas.

Nota: Se quiser para decorar prato de doce, corta-las em 4 partes e caramelar. Levar à geladeira.

MADALENAS

Ingredientes: 6 ovos, 250 grs. de açúcar, 250 grs. de farinha de trigo, 1 colher de manteiga.

Maneira de fazer: Bata as claras com o açúcar. Junte as gemas uma por uma, e misture em seguida a farinha e a manteiga derretida. Mexa bem e leve ao forno em forminhas untadas.

MÃE – BENTA

200 gramas de açúcar

200 gramas de manteiga

1 pacote farinha de arroz Colombo

1 côco

6 gemas – 3 claras em neve

Maneira de fazer:

Bate-se a manteiga com açúcar, juntam-se as gemas – bata bem – acrescenta-se as claras em neve o côco ralado, e por ultimo o fubá de arroz. Forminhas untadas em manteiga. Crescem muito. Quando assados passa em açúcar refinada.

MELADO (MELAÇO)

INGREDIENTES

1 rapadura

água (o quanto baste).

MODO DE PREPARAR

Divida a rapadura em pedaços e leve-a com água ao fogo.

Deixe a água ferver e reverter até que toda a rapadura tenha se desmanchado.

Deixe o melado no fogo até o ponto desejado de melado meio-ralo ou de melado grosso.

OBSERVAÇÃO

O melado meio-ralo serve para funcionar como cobertura de queijo coalho grelhado, de requeijão queijo de manteiga) frito, e de mandioca ou de inhame cozido.

O melado grosso é usualmente servido misturado com farinha de mandioca.

MELADO COM MANDIOCA

Ingredientes

500g de rapadura

1 xícara (chá) de água

Mandioca a gosto

Preparo

Triture muito bem a rapadura. Coloque em uma panela com água já fervendo e deixe ferver.

Ferva até obter um caldo grosso e despeje sobre a mandioca cozida.

MELINDRE I

1 Côco ralado

3 chécaras de açúcar

3 ovos

1 colher de manteiga

Mistura tudo assa-se em forminhas untada de manteiga. Ponha um pouco de água no taboleiro. Depois de assada tira e coloque em forminhas de papel.

MELINDRE II

1 côco ralado

3 chécaras de assucar.

3 ovos. Mistura-se tudo assa-se em forminhas forrada com papel passado em manteiga.

MOUSSE DE CHOCOLATE

1 lata de leite condensado (engano)

Bate-se muito bem 7 gemas com 7 colheres de açúcar. Claras em neve.

Derrete-se em banho-Maria um tablete de chocolate Kopenhagen (tamanho família) juntamente com 1 ½ tablete de margarina.

Depois de frio juntar as claras e as gemas e levar o congelador.

MUSSE DE MORANGO

80g de morango, 3 xícaras de açúcar, 2 xícaras de água, 6 folhas de gelatina branca, 1 lata de creme de leite.

Modo de fazer: bater o morango, 1 xícara e ½ de água. Acrescentar a gelatina derretida em ½ xícara de água fria. Leva-la a geladeira. Como mingau (ponto) adicionar o creme de leite, batido um pouco e misturar ao morango. Colocar em forma de camada, untada com óleo. Servir gelado. Uma delícia.

MUNGUZÁ

INGREDIENTES

Leite de 2 cocos secos

400 gramas de milho branco

1 ½ litro de água

1 ½ xícara de coco ralado

açúcar (a gosto, mas não menos que 16 xícaras)

sal (a gosto, mas não menos que 1 colher de chá).

MODO DE PREPARAR

Na véspera, cate o milho para retirar impurezas e ponha-o de molho em água.

No dia seguinte escorra-o e, juntamente com os demais ingredientes, leve-o a uma panela.

Ponha a panela no fogo para cozinhar o munguzá. Quando o milho estiver macio, esmagável entre o polegar e o indicador, retire metade dos grãos em cocção e amasse-os com o batedor de feijão ou os leve ao liquidificador para serem batidos.

Devolva à panela os grãos, agora batidos em forma de purê, e mexa sem parar, usando colher de pau, apurando, procurando reduzir o caldo até que apareça o fundo da panela.

Despeje a massa numa assadeira molhada e deixe-a esfriar.

O munguzá é servido em fatias polvilhadas com canela em pó ou regadas com leite de coco ou com leve camada de coco ralado.

OBSERVAÇÃO

O munguzá pode ser feito para ser bebido no café da manhã; para tanto, não se deve deixar reduzir o caldo.

OLHOS-DA-SOGRA

Ingredientes: ameixas pretas, grandes; uma receita de cocadinha; açúcar cristalizado.

Execução: Lave as ameixas secas em água corrente. Enxugue uma por uma em guardanapo limpo. Com uma faca muito afiada dê um corte, retire o caroço. Com a massa da cocada, forme um caroço um pouco maior do que o retirado e enfie no corte. Enfeite com uma amêndoa pelada, colocada sobre o recheio. Também pode fazer os olhos da sogra sem as amêndoas, que ficarão igualmente saborosos.

PAÇOCA DE AMENDOIM

Ingredientes:

½ kg de amendoim

½ kg de açúcar cristal

½ kg de farinha de milho

uma pitada de sal

Como fazer: Torre o amendoim e limpe as casquinhas. Soque no pilão, misturando com o açúcar e a farinha de milho. Passe em peneira fina e volte o grosso para socar, até terminar. Pode-se usar farinha de milho e de mandioca misturado.

PALHA ITALIANA

Leve ao fogo baixo 1 lata de leite moça com chocolate, juntamente com 2 colheres de (sopa) de manteiga, mexendo sempre até desprender da panela. Retire do fogo e misture bem um pacote de biscoito Maria, picados. Despeje numa assadeira pequena untada. Deixe esfriar bem e corte em quadrado. Coloque-os em forminhas de papel.

PALITINHOS DE CERVEJA

Misture 250gr de manteiga com 500g de farinha de trigo. Quando a massa estiver bem ligada, deite cerveja até que fique em consistência de estender. Com um rolo, estende-a sobre o mármore, a mais fino possível. Corte-a em tiras finas e enrole o palitinho que se passa em açúcar cristalizado. Arrume em tabuleiros untados com manteiga e leve ao forno quente para corar.

PALITOS CASEIROS

5 ovos, 3 xícaras de chá de açúcar, 1 colher de banha, 1 colher de manteiga, 2 colheres de amoníaco, 1 ½ xícara de chá de leite, uma pitada de sal e outra de vanilina.

Junta-se a farinha de trigo até ficar a massa que possa abrir com o rolo, corta-se em tiras, passa gema batida em cima e polvilha-se com açúcar cristal.

PANQUECA DE DOCE DE PÊSSEGO

1 copo de leite – 1 copo de farinha de trigo – 1 ovo – 1 colherinha de sal. Bater no liquidificador e untar uma frigideira bem quente. Escorrer o óleo e colocar as colheiradas. Fazer as panquecas. Depois enrolar como rocambole e ir ajeitando-as numa travessa. Escorrer a calda do doce de pêsego numa panela e deixar dourar. Despejar e enfeita-las com o doce de pêsego.

PAU-A-PIQUE

Ingredientes:

12 xícaras (chá) de fubá
4 xícaras (chá) de trigo
5 xícaras (chá) de açúcar cristal
3 colheres (sopa) de manteiga
4 ovos
2 xícaras (chá) de leite
3 xícaras (chá) de massa de batata-doce
3 xícaras (chá) de inhame ralado
3 xícaras (chá) de abóbora ralada
2 xícaras (chá) de gordura
½ xícara (chá) óleo
1 colher (chá) de bicarbonato
erva-doce, cravo, canela e folhas de bananeira

Como fazer: Corte o inhame, lave bem e rale. Corte a batata doce em pedacinhos e cozinhe. Faça o mesmo com a abóbora. Depois de cozidas, amasse cada uma e passe na peneira, para fazer a porção desejada. Triture o cravo e a erva-doce e adicione na abóbora. Numa bacia grande, coloque o inhame amassado, os ovos e o bicarbonato. Despeje então o açúcar e mexa um pouco. Coloque o óleo, a manteiga e a gordura e continue mexendo para que a massa se incorpore. Ponha a massa de abóbora, mexa um pouco, coloque a massa de batata doce e continue mexendo. Ponha o fubá, o trigo, a canela, o leite e misture bem. Corte a folha de bananeira em pedaços de 20x20 cm. Faça roletes da massa e enrole nos pedaços de folha de bananeira, coloque numa bandeja e leve em forno quente. Depois de 20 minutos, retire do forno, salpique água fria e cubra com um pano por meia hora.

PÉ DE MOLEQUE I

2 rapaduras
2 latas de leite condensado

1 kg de amendoim inteiro, torrado e sem casca
1 colher (sopa) de manteiga

Levar ao fogo, num tacho de cobre, as rapaduras picadas com um pouco de água e deixar ferver até derreter. Mexer acompanhando o ponto. Quando estiver no ponto de bala mole, * juntar o leite condensado e deixar ferver mais um pouco. Acrescentar o amendoim e bater até quase açucarar. Virar numa pedra-mármore úmida, para não grudar. Cortar antes de esfriar.

*** Ponto de bala mole: pingar um pouco da calda em um pires com água fria. Juntar a calda com os dedos. Se afizer com facilidade, formando uma bala mole, está no ponto.**

PÉ DE MOLEQUE II

2 rapaduras
1 kg de amendoim inteiro, torrado e sem casca
Farinha de mandioca

Colocar num tacho de cobre as rapaduras picadas com um pouco de água. Levar ao fogo e deixar até derreter. Ferver até o ponto de bala mole. * Juntar o amendoim e bater bastante até clarear um pouco. Espalhar um pouco de farinha de mandioca em uma pedra umedecida. Virar o doce espalhando-o. Cortar antes de esfriar.

*** Ponto de bala mole: pingar um pouco da calda em um pires com água fria. Procure juntar a calda com os dedos. Se o fizer com facilidade, formando uma bala mole, está no ponto.**

PÉ DE MULEQUE III

2 xícaras de amendoim cru
3 xícaras de açúcar. Mexer até derreter. Acrescentar 1 colherinha de pó Royal e tirar logo do fogo. Espalhar na mesa untada com manteiga. Cortar depois de frio.

PÉ DE MOLEQUE IV

Ingredientes

1 rapadura
1 kg de amendoim torrado e sem pele
1 xícara (chá) de açúcar
½ litro de água

Preparo

Pique ou raspe a rapadura. Em um tacho de cobre, junte a rapadura e a água para ferver e virar um melado até chegar no ponto de bala. Coloque um pouco do melado na água fria e misture

com os dedos; se formar uma bala firme, está no ponto. Retire do fogo e bata até começar a engrossar e clarear. Acrescente o amendoim e bata mais até começar a açucarar. Unte uma pedra com manteiga. polvilhe levemente com farinha de mandioca. Vá pingando com uma colher as bolas, rapidamente, para não secar muito. Caso endureça muito, volte ao fogo por uns minutos e volte a pingar na pedra. Deixe esfriar bem, retire e conserve em lugar bem seco para não melar.

PIÃOZINHOS DE CÔCO E BOLINHAS

½ kilo de assucar ponto de pasta.

1 côco ralado

12 gemas.

Mistura-se tudo. Vá ao fogo. Mexendo-se sempre até o ponto de enrolar nas mãos. Deixa esfriar e va enrolando passando f. de trigo nas mãos – taboleiros forrado com papel.

PANQUECA DE DOCE DE PÊSSEGO

1 copo de leite – 1 copo de farinha de trigo – 1 ovo – 1 colherinha de sal. Bater no liquidificador e untar uma frigideira bem quente. Escorrer o óleo e colocar as colheiradas. Fazer as panquecas. Depois enrolar como rocambole e ir ajeitando-as numa travessa. Escorrer a calda do doce de pêsego numa panela e deixar dourar. Despejar e enfeita-las com o doce de pêsego.

PAU-A-PIQUE

Ingredientes:

12 xícaras (chá) de fubá

4 xícaras (chá) de trigo

5 xícaras (chá) de açúcar cristal

3 colheres (sopa) de manteiga

4 ovos

2 xícaras (chá) de leite

3 xícaras (chá) de massa de batata-doce

3 xícaras (chá) de inhame ralado

3 xícaras (chá) de abóbora ralada

2 xícaras (chá) de gordura

½ xícara (chá) óleo

1 colher (chá) de bicarbonato

erva-doce, cravo, canela e folhas de bananeira

Como fazer: Corte o inhame, lave bem e rale. Corte a batata doce em pedacinhos e cozinhe. Faça o mesmo com a abóbora. Depois de cozidas, amasse cada uma e passe na peneira, para fazer a porção desejada. Triture o cravo e a erva-doce e adicione na abóbora. Numa bacia grande, coloque o inhame amassado, os ovos e o bicarbonato. Despeje então o açúcar e mexa um pouco. Coloque o óleo, a manteiga e a gordura e continue mexendo para que a massa se

incorpore. Ponha a massa de abóbora, mexa um pouco, coloque a massa de batata doce e continue mexendo. Ponha o fubá, o trigo, a canela, o leite e misture bem. Corte a folha de bananeira em pedaços de 20x20 cm. Faça roletes da massa e enrole nos pedaços de folha de bananeira, coloque numa bandeja e leve em forno quente. Depois de 20 minutos, retire do forno, salpique água fria e cubra com um pano por meia hora.

PINHOLADA

½ K de farinha de trigo
6 ovos
1 colher de gordura
1 colher de manteiga
1 colher de Royal
Sal à vontade

Amassar tudo muito bem. Enrolar a massa e cortá-la do tamanho de um amendoim, fritando em gordura bem quente. Depois da massa estar toda frita coloca-se um copo e meio (bem medidos) de mel numa vasilha e leva-se ao fogo. Quando estiver em ponto de ajuntar (ponto de bala mole – verificar na água) despeja-se as fritas no mel e retira-se a vasilha do fogo. Mecher bem até esfriar. Despeja-se então numa superfície untada e depois de alguns minutos corta-se em quadradinhos.

QUADRADINHOS DE GELÉIA

5 ovos – 2 xícaras (chá) de açúcar – 2 xícaras de fariha de trigo – ½ xícara (chá) de chocolate desmanchado em ½ xícara de água fervendo, ½ xícara de óleo – 1 colher Royal.
Bater as gemas, o óleo e o açúcar. Depois acrescentar a farinha de trigo, o Royal e as claras em neve. Depois de assado, cortar os quadradinhos e recheia-las com:
Geléia de morango, cereja ou outra qualquer. Enfeitar com biscoito de massa folhada.

QUEIJADINHA – (1895)

1 dúzia gemas de ovos 1 libra de assucar 1 quarta farinha trigo faz-se calda com o assucar em ponto de espelho deixa-se esfriar. Passa se as gemas por peneira.

1 kilo farinha meio de assucra 3 ovos 1 colher de bicarbonato 2 copos de leite gordura au gosto.

QUEIJADINHA

Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de queijo Minas ralado
1 e ½ xícara (chá) de mandioca crua ralada
2 xícaras (chá) de açúcar cristal

3 ovos

1 e ½ colher (sopa) de manteiga ou margarina

Preparo

Misture bem todos os ingredientes. Coloque em fôrmas de empada untadas com manteiga ou margarina e enfarinhadas. Deixe assar em forno brando. Desenforme e passe no açúcar refinado com canela.

QUINDÃO

1 côco ralado

1 pires de queijo de Minas (ralado)

1 colher de manteiga

½ k de açúcar União

10 ovos, 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Bater os ovos e a manteiga no liquidificador e acrescentar os outros ingredientes. Untar a forma com manteiga e forrar com açúcar (1 dedo no fundo). Assar em banho Maria, Desenformar morno deixando o prato virado na boca da forma, por uns instantes para a calda descer normalmente.

QUINDIM DE FUBÁ

4 copos de leite em pó

6 copos de água (+ ou –)

2 copos de açúcar

2 ovos

2 copos de fubá

1 colher bem cheia manteiga (ou 4 de óleo)

1 copo de queijo ralado ou côco

1 colher bem cheia de pó royal.

Modo de fazer:

1 – Medir o ingredientes

2 – Peneirar os ingredientes secos

3 – Separa as gemas das claras

4 – Bater as gemas com manteiga ou óleo.

5 – Acrescentar os ingredientes secos peneirados

6 – Adicionar o queijo ralado ou côco.

7 – Bater as claras em neve e envolvê-las na massa que deve ter a consistência do pudim (mingau bem grosso).

8 – Colocar em forma untada com manteiga ou óleo e assar em forno bem quente(+ ou – 1 hora).

QUINDINS

500 g^{as} de assucar

250 g^{as} coco ralado
120 g^{as} manteiga
15 gemas de ovos

Mistura-se tudo – assa em forminhas untadas com manteiga.

RABANADA I

1 litro de leite
2 bisnagas de pão amanhecidos (ou de véspera)
2 xícaras de açúcar
3 ovos
1 cálice de vinho
Óleo
Canela em pó
Açúcar

Colocar numa vasilha o leite, o açúcar e o vinho rosado. Bater as claras em neve, acrescentar as gemas e adicionar à mistura. Umedecer os pães com pinceladas dessa mistura. Passar no ovo e fritar logo em seguida para que não se desmanchem. Depois de fritos, passar na mistura de açúcar com canela.

RABANADA II

Ingredientes:

5 pães amanhecidos
1 litro de leite
canela em pó
açúcar refinado
4 ovos inteiros
óleo para fritura.

Como fazer: Corte os pães em fatias de comprimento. Umedeça em leite morno com açúcar e canela, até ficarem com a casca mole. Coloque numa peneira e esprema o excesso de leite. Bata os ovos inteiros, com uma pitada de sal. Passe cada fatia no ovo e frite em gordura quente. Colocar em uma travessa e polvilhar com açúcar e canela em pó.

RAMINHOS

250 gramas assucar – 4 gemas – 1 colher manteiga – leite de um côco. 1 colher de chá de bicarbonato.. 500 grs. F. de trigo misturada com o bicabornato. Corte as folhinhas e friza com o garfo, formando raminhos. Forno regular.

RECHEIO

1 chicara de chá de leite, 1 colher de manteiga, 5 de queijo ralado 1 gema e sal. Assa-se em forma de empadinha. Thin transcrita em 3-VIII-45.

ROCAMBOLE I

8 ovos batidos como para pão-de-ló*
8 colheres de açúcar
8 colheres de farinha de trigo
Canela para confeitaria
Doce de leite

Misturar tudo. Despejar num tabuleiro grande e levar para assar em forno médio. Logo que endurecer, tirar da forma, polvilhar com açúcar e colocar numa superfície plana em cima de um pano de prato. Despejar o doce de leite e enrolar. Enfeitar com açúcar e canela.

***Ovos batidos como para pão-de-ló: bater as claras em neve, juntar as gemas e continuar batendo até ficarem claras.**

ROCAMBOLE II

Rendimento: 2 médios ou 1 grande

Ingredientes da Massa

5 ovos
5 colheres (sopa) de açúcar
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de amido de milho
Manteiga e farinha para untar a fôrma
Papel-manteiga (opcional)
Recheio doce ou salgado de sua preferência

Preparo: Em uma batedeira, bata as claras em neve. Vá adicionando o açúcar aos poucos e continue batendo. Acrescente os ovos e continue batendo. Junte aos poucos o amido de milho e a farinha de trigo já peneirada e continue batendo. Acrescente as gemas. Coloque a massa em uma fôrma untada e enfarinhada (ou forrada com papel-manteiga). Alise, alinhando bem a massa. Asse em forno pré-aquecido por 20 minutos. Vire a massa ainda quente em um pano de prato limpo e úmido. Espalhe o recheio de sua preferência. Nesse caso, uma camada de goiabada em pasta por cima e outra camada de doce de leite. Espalhe bem. Usando o pano, enrole ainda quente. Reserve até o momento de servir.

Dicas: Esta receita fica muito boa com recheio salgado. Polvilhe açúcar por cima na hora de servir ou decore a gosto. Os recheios doces podem ser de creme de nozes, brigadeiro ou geléias em geral. Já os salgados podem ser de frango, iscas de filé, atum com maionese, etc.

ROCAMBOLE III

4 ovos, claras em neve
4 colheres de água fria
2 xícaras de açúcar União
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) de pó Royal

Modo de fazer: Bater as claras em neve, colocando as 4 colheres d'água, uma por uma, as gemas também, uma por uma, continuando a bater. Por último coloque a farinha de trigo peneirada juntamente com o pó Royal. Misturar e colocar a massa para assar em tabuleiro forrado com papel impermeável untado e a forma, com manteiga. Virar em um pano úmido e com a ajuda do pano enrolar o rocambole depois de recheado, com doce a gosto.

ROCAMBOLE IV - (1834)

6 ovos batidos como para pão de ló, 6 colheres de batatas, 1 copo de leite, 2 colheres de manteiga, 2 farinha de trigo um pires de queijo ralado, sal, pimenta ao gosto.

ROCAMBOLE DE RICOTA

250g de ricota, 150g de margarina, 250g de farinha de trigo, 50g de maisena, 1 colher (rasa) de sal, 1 colher (sopa) rasa de fermento.

Modo de fazer: Amasse a ricota com o garfo e junte a margarina, a farinha, a maisena, o sal e o fermento. Abra a massa sobre um pano com o rolo e espalhe o recheio. Arme o rocambole, pincele com uma gema. Forno quente, tabuleiro untado. Recheio de camarão, como para empadinha ou outro gosto.

ROCAMBOLE FOFO

Raspe e cozinhe em água 500g de cenouras.

Assim que estiverem cozidas, escorra e bata no liquidificador, juntamente com 4 gemas.

Retire a mistura e adicione 1 pacote de 50g de coco ralado Maguary (não acrescente água), 500g de açúcar, 4 colheres (sopa) cheias de farinha de trigo peneirada com 2 colheres (chá) de fermento em pó.

Apenas misturando, junte as 4 claras batidas em neve.

Leve ao forno numa assadeira nº 3 forrada de papel impermeável untado com bastante margarina e polvilhado de farinha.

Estando assado, desinforme ainda quente sobre um guardanapo polvilhado com açúcar e canela em pó. Enrole no sentido do comprimento. Coloque em um prato e polvilhe novamente canela e açúcar.

15/10/1981.

SOBREMESA DE GELATINA

1 pc. de gelatina
1 lata de leite condensado
2 e ½ xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de maisena
3 ovos separados.

Modo de preparo: Em uma panela coloque: 2 xícaras (chá) de leite de vaca, as gemas batidas anteriormente, a lata de leite condensado, misture bem. Dissolva a maisena na ½ xícara de leite restante, e, junte à panela. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Verifique o açúcar. Coloque este creme em pirex ovalado (médio). Deixe esfriar. Faça a gelatina. Para cada pacote 1 xícara de água fria ou gelada. Misturar bem. Bata as claras em neve e junte a gelatina. Misturar. Despeje essa mistura ao creme do pirex. Leve ao refrigerador.

SOBREMESA GOSTOSA

Fazer um pão de ló, 4 ou 2 ovos. Igual a minha receita. Feito o pão de ló, cubri-lo com uma calda grossa de ameixas e vinho.

Fazer um creme com:

½ litro de leite
1 lata de leite condensado
1 colher de manteiga
1 colher rasa de maisena
4 gemas.

Cobre-se o pão de ló com este creme. Faz-se um suspiro com as claras e 5 colheres de açúcar para pôr por cima do creme. Enfeita-se com ameixas e leva-se ao forno para secar. Esta sobremesa pode ser servida gelada.

SOBRE-MESA RÁPIDA

Biscoito champanhe no rum ou leite adoçado. Forrar uma forma com os biscoitos, já molhados. Fazer um creme com 4 gemas, leite, maisena, baunilha. Despejar por cima dos biscoitos. Bater as claras (suspiro) cobrir o creme. Polvilhar com côco ralado e levar à geladeira.

SORVETE COM GEMA

2 gemas, 6 colheres de açúcar, 2 colheres de chocolate, ½ litro de leite quente, 2 claras em neve, 1 colher (sopa) maisena, 1 pouco frio para desmanchar a maisena.

Bater bem o açúcar e as gemas. Acrescentar a essa mistura o chocolate, a maisena desmanchada com um pouco de leite frio e o leite quente. Levar ao fogo brando até um creme. Acrescentar as claras em neve, misturar bem e levar à geladeira, na fôrma de gelo ou de alumínio. Enfeitar com biscoito champanhe e castanhas de caju trituradas.

SUSPIRO

3 claras batidas em neve

3 chicaras de açúcar pérola – adicionar – colher por colher.

Assar em tabuleiro forrado em papel impermeável.

Ovos frescos

Forno brando.

Belo Horizonte, 21 de abril de 1954

SUSPIRO DE ARARUTA

3 claras – 250g açúcar – 250g araruta – 1 colher sal amoníaco – sal.

Lavar, depois de amassado. Fazer rolinhos usando um pedaço e cortar como nhoc, ou bolinhas. Assar em tabuleiro untado e guardar em latas.

SUSPIROS

1 – clara em neve

1 – chicara de assucar – aus poucos.

Pigado em tabuleiros forrados com papel. Não nega.

TRANÇA DA RAINHA

Ingredientes

1 kg de mandioca cozida e amassada

½ litro de leite morno

2 colheres (sopa) bem cheias de manteiga ou margarina

3 ovos

1 e ½ xícara (chá) de açúcar

1 pitada de sal

1 pitada de canela em pó

2 tabletes de fermento para pão

1 xícara (chá) de água morna (para diluir o fermento)

Farinha de trigo (o necessário)

Preparo: Corte a mandioca em pequenos pedaços e descasque. Depois de descascadas, lave-as muito bem para que não fiquem com resíduos de terra. Cozinhe e reserve. Dissolva o fermento na água morna. Mexa muito bem até diluir por completo. Coloque o fermento em uma vasilha. Engrosse com a farinha de trigo. Mexa muito bem. Cubra com um pano seco e limpo, deixando crescer até borbulhar. À parte, separe as gemas das claras. Em uma vasilha coloque as gemas. junte o açúcar e acrescente o sal. Coloque a canela e a margarina ou manteiga. Misture muito bem até obter uma massa lisa. junte o leite. Misture e reserve. À parte, com a mandioca ainda quente, passe no espremedor de batatas. Com um garfo amasse a mandioca já espremida. Acrescente a mandioca espremida à massa feita com as gemas. Misture muito bem. Reserve. Com o fuê, bata as claras em neve. Acrescente as claras à massa. Misture delicadamente. Certifique-se de que o fermento já esteja crescido. junte-o à massa. Misture. Acrescente a farinha de trigo, conforme a necessidade, e vá mexendo. Sove bem até obter a massa fofa. Cubra e deixe crescer. Divida a massa em partes iguais. Divida novamente cada uma delas em três pedaços. Transforme-as em rolinhos e trance. Coloque a trança em uma fôrma untada. Ao lado, coloque 1 copo com água fria e uma bolinha de massa. Cubra e deixe até a bolinha de massa subir. Doure com gema de ovo, deixe descansar e leve para assar. Caso queira, salpique açúcar cristal na trança.

TORTA DE BANANA

3 xícaras de farinha de trigo

3 ovos

1 tablete de margarina

1 xícara de açúcar

1 colher de pó Royal.

Peneirar a farinha de trigo e o pó Royal e numa tigela misturar os ovos inteiros, depois a manteiga e o açúcar.

Amassar até ficar uniforme. Abrir com a mão e colocar em forma untada e polvilhada.

Colocar as bananas em fatias em cima da massa e polvilhar com açúcar e canela. Se sobrar massa pode fazer rolinhos e enfeitar a torta, colocando por cima da banana.

TORTA DE CHOCOLATE COM CÔCO

8 colheres (sopa) açúcar refinado

6 colheres de manteiga

6 colheres (rasa) de Nescau

6 ovos, claras em neve

12 colheres de farinha de trigo

1 coco ralado

1 colher (sopa) pó Royal

Bate-se a manteiga com açúcar, junta-se as gemas, depois o côco, o chocolate e a farinha. Assar em tabuleiro untado com manteiga. Depois de assado corta-se ao meio e recheia-se com chantilly e cobre-se com o mesmo.

TORTA DELICIOSA

Massa: 2 xícaras farinha de trigo, 150gr manteiga qualquer, 3 colheres (sopa) açúcar.

Recheio: 1 litro de leite condensado, 3 gemas, caldo de um limão.

Maneira de fazer: Fazer a massa e forrar uma fôrma desmontável. ... acrescentar mais um pouco de manteiga. Misturar o leite condensado com as gemas e o suco de limão. Recheiar a torta já assada. Bater as claras em neve com 3 colheres de açúcar para cada clara e cobrir a torta. Leva-la ao forno para dourar o suspiro. O recheio não vai ao fogo. Coloca-la na geladeira. Ótima.

VERANISTA

1 prato de polvilho

2 pratos de farinha trigo

1 prato de assucar

1 colher bem cheia de amoníaco

2 colheres manteiga, 2 de gordura, 9 ovos.

Modo de fazer: penara o polvilho, a farinha, o amoníaco, mistura bem faz-se uma abertura no centro para por os ovos, a manteiga, a gordura, depois amassa-se com leite até no ponto de abriar, corta-se de comprido com a carrilha.

DRINKS, LICORES E BEBIDAS

BLACK VELVET

Numa taça de champanhe, misture partes iguais de cerveja escura Guinness e champanhe Dom Pérignon (ou use espumante Brut nacional).

BUSCAPÉ

4 gemas de ovo
1 xícara de açúcar
1 lata de creme de leite
1/2 litro de boa cachaça

Bater bastante as gemas com o açúcar. Acrescentar o creme de leite e continuar batendo. Por último, juntar a cachaça e servir. Enfeitar com noz-moscada e canela, se quiser.

CAIPIRINHA DE ALHO

Em um copo, macere 1g de alho fresco com um pouquinho de açúcar. Em seguida coloque ¼ de limão Siciliano e ½ caju fresco. Acrescente 1 ½ colher (de sobremesa) de açúcar e macere bem. Complete com vodka ou cachaça. Por último, coloque gelo, mexa bem e decore com rodela de caju bem finas.

CAIPIRINHA DE ABACAXI COM GENGIBRE

Ingredientes
4 fatias de abacaxi com casca
20g de gengibre com casca
200g de açúcar
2 doses de pinga
12 cubos de gelo
50ml de café em infusão

Modo de preparo:

Na coqueteleira, macere o abacaxi, o gengibre e o açúcar. Adicione a pinga e o gelo e agite bem. Coloque em taças e adicione lentamente o café. Sirva em seguida.

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 4 doses

CHÁ DE PRÍNCIPE

Ingredientes

50ml de Gim

10ml de suco de limão

1 colher (de sobremesa) rasa de açúcar

35ml de suco de Capim Santo (bata 100ml de água com 20g de Capim Santo no liquidificador e coe)

Modo de fazer: bata todos os ingredientes numa coqueteleira. Sirva em copo longo com gelo e complete com soda limonada.

COQUETEL DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes

1 lata de creme de leite sem soro

1 lata de leite condensado

A mesma medida de suco de abacaxi natural

A mesma medida de vinho tinto

Gelo triturado a gosto

Hortelã a gosto

Preparo

Bata os ingredientes acima no liquidificador, menos o gelo. Acrescente o gelo e sirva, usando a sua criatividade para decorar a beirada do copo.

COQUETEL DE TANGERINA

Ingredientes

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite sem soro

2 medidas de suco natural de tangerina

A mesma medida de rum

1 colher (sopa) de raspa de casca de tangerina

Gelo triturado a gosto

Preparo

Bata os ingredientes acima no liquidificador, menos o gelo. Sirva a seguir, acrescentando o gelo.

COQUETEL DE FRUTAS TROPICAIS

Ingredientes

1 lata de leite condensado
2 medidas de suco natural de laranja
1 medida de limonada natural
1 medida de suco natural de abacaxi
2 medidas de rum
1 e ½ xícara (chá) de frutas picadinhas (abacaxi, morango, maçã, laranja)
Gelo triturado a gosto

Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador, menos o gelo. Acrescente o gelo e sirva.

COQUETEL DE PÊSSEGO

Ingredientes

½ lata de doce de pêsego em calda
½ lata de creme de leite sem soro
½ lata de leite condensado
½ garrafa de guaraná
1 e ½ cálice de rum
Gelo a gosto

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva a seguir e use a sua criatividade para decorar o copo.

FÓRMULA ANTI-RESSACA

1 ovo inteiro
1 dose (45 ml) de conhaque
Algumas gotas de molho inglês
Algumas gotas de molho tabasco

Quebre o ovo e despeje a gema inteira num copo alto. Acrescente os ingredientes sem mexer e beba de uma vez.

LICÔR DE CASCA DE MEXERICA

12 mexericas (as cascas)
1 litro de álcool a 95º
1 quilo de açúcar

1 litro de água

Maneira de fazer: Descascar as mexerica e colocar as cascas (de preferência verdes) e coloca-las de infusão, no álcool durante 15 dias. Acrescentar nessa infusão 1 quilo de açúcar e a água. Completando mais 15 dias (total 30 dias). Filtrar e engarrafar. Ótimo.

LICOR DE JABUTICABA

½ k ou 1 litro de jabuticabas
800grs de açúcar
2 copos de álcool
1 litro de água

Misturar as jabuticabas esmigalhadas, o açúcar e a água fervendo. Acrescentar, depois o álcool e filtrar.

LICOR DE LEITE

Ingredientes:

1 litro de leite fervido e frio
1 xícara chocolate em pó
1 kilo de açúcar refinado
1 limão em rodela sem sementes
1 colher (sopa) essência baunilha
1 litro de álcool ou cachaça.

Deixar 15 dias de infusão. Sacudir todos os dias. Depois filtrar. Se ficar grosso fazer uma calda e acrescentar ao licor.

LICOR DE JENIPAPO

1 litro de cachaça
2 kg de açúcar
2 litros de água
1 kg de jenipapo sem sementes e sem pele

Colocar o jenipapo em infusão na cachaça por uns 15 dias. Depois desse tempo, espremer e coar. Com o açúcar e a água, fazer uma calda fina e juntar à infusão. Coar novamente e despejar em garrafas esterilizadas.

LICOR DE LARANJA

2 laranjas-da-terra
600 ml ou 1 garrafa de cachaça
4 xícaras de açúcar

1/2 noz-moscada em pó

Lavar as laranjas. Tirar as cascas e cortar em tirinhas. Colocar num recipiente de vidro, cobrir com a cachaça. Misturar o restante dos ingredientes e deixar em repouso até o dia seguinte. Filtrar sobre o papel de filtro e guardar em garrafas bem fechadas. Aguardar oito dias antes de servir.

LICOR DE JABUTICABA

Ingredientes

2kg de jabuticabas bem maduras

3 litros de álcool de cereal

2kg de açúcar cristal

1 litro de água

1º - Lave bem as frutas e esmague-as. Coloque em um recipiente com o álcool de cereal, misture e tampe bem. Após 20 dias, coe e reserve.

2º - Prepare uma calda com o açúcar e a água, deixando ferver levemente. Mexa sempre usando uma colher de pau. Após esfriar, junte a infusão da fruta aos poucos para adquirir o licor com o teor de álcool desejado. Filtre e acondicione em garrafas bem esterilizadas e arrolhadas. Sirva após 20 dias.

LICOR DE JENIPAPO

Ingredientes

4 jenipapos grandes

1 litro de álcool de cereal

1 kg de açúcar cristal

1 litro de água

1ª Etapa: Lave bem os frutos, corte-os ao meio e acrescente o álcool. Reserve por 10 dias.

2ª Etapa: Em uma panela, coloque o açúcar junto com a água. Leve ao fogo para ferver levemente, usando uma colher de pau para misturar sempre. Retire do fogo e deixe esfriar. A esta calda, junte aos poucos a infusão e misture bem, sempre usando a colher de pau. À medida que se prepara o licor, vá provando para chegar ao teor de álcool desejado. No caso de não usar toda a infusão, guarde-a para o preparo de mais licor. Sirva após 20 dias .

Quanto mais tempo for acondicionado o licor mais saboroso fica.

O ideal é que o licor fique em contato com a rolha, para não perder o teor e o verdadeiro sabor.

MARILYN

Ingredientes

35ml de Vodka saborizada de morango

10ml de Licor de Morango

15ml Granadine (Xarope de romã)

Modo de fazer: numa coqueteleira, bata todos os ingredientes e complete com Espumante Brüt de sua preferência. Sirva em flûte.

QUEIMADINHO

Ingredientes

1 litro de leite

4 colheres (sopa) de rapadura ou açúcar

4 cravos

1 pitada de sal

1 pau de canela

½ xícara de café forte

Preparo

Leve ao fogo a rapadura ou o açúcar para formar uma calda dourada. Acrescente o café, o leite, a canela, o cravo e o sal. Mexa bem e deixe ferver; batendo com uma concha para fazer espuma e engrossar. Acerte o tempero.

QUENTÃO 1

Ingredientes

3 litros de água

3 xícaras (chá) de açúcar

12 folhas de laranja

12 folhas de mexerica

6 folhas de capim-cidreira

6 cravos

4 paus de canela

2 colheres (sopa) de mel

2 colheres (sopa) de erva-doce

2 pedaços de gengibre

Cachaça a gosto

Preparo

Em uma panela, coloque o açúcar para caramelizar até pegar uma cor dourada. Junte todos os ingredientes e deixe ferver por 15 minutos. Se necessário, acrescente água e açúcar a gosto.

Retire do fogo e adicione a cachaça também a gosto. Leve novamente para aquecer e mantenha tampado em fogo brando enquanto estiver servindo.

QUENTÃO 2

1 xícara de cachaça
1 limão cortado em rodelas finas
1 xícara de água
1 cravo
1 pedaço de gengibre
1 pau de canela
Açúcar

Misturar todos os ingredientes numa panela e levar ao fogo para ferver. Coar e servir em canecas.

QUENTÃO 3

1 litro de cachaça
1 litro de água
1/2 litro de açúcar
6 cravos
1 pau de canela
1 limão cortado em pedaços
1 pedaço de gengibre
Açúcar

Misturar todos os ingredientes numa panela, menos a cachaça. Tampar a panela e levar ao fogo para ferver. Juntar a cachaça. Coar e servir em canecas de louça.

QUENTÃO 4

Em uma panela, adicione anis-estrelado, canela, gengibre e suco de laranja. Com o caldo borbulhando, adicione a cachaça e espere 5 (cinco) minutos. Por último, adicione rapadura para dar mais corpo e gosto ao quentão. Nos últimos minutos, o calor diminui o teor alcoólico da cachaça.

Usando cachaça envelhecida e rapadura, o quentão fica mais encorpado e aromático.

No princípio: Anis-estrelado, canela, gengibre e suco de laranja.

A alma: Com o caldo borbulhando. Leandro adiciona a cachaça e espera 5 minutos.

Doce fim: A última a entrar é a rapadura, que dá mais corpo e gosto ao quentão

Redução: Nos últimos minutos, o calor diminui o teor alcoólico da cachaça

Pegando fogo: Com cachaça envelhecida e rapadura, ele fica mais encorpado e aromático

SEX ON THE BEACH

Ingredientes:

1 dose de vodca
1/2 dose de licor de pêssego
1 dose de suco de laranja
7 gotas de xarope de groselha
2 pedras de gelo moído
Rodelas de laranja para decorar

Modo de preparo: Coloque um pouco do xarope de groselha no fundo de um copo do tipo long drink. Misture a vodca, o licor de pêssego, o suco de laranja e o gelo moído na coqueteleira. Agite bem e coloque no copo. Em seguida cubra com o restante do xarope de groselha. Enfeite o copo a gosto com rodelas de laranja e coloque um canudinho nele. Sirva em seguida.

VODCA e MARTINI

Bata numa coqueteleira com gelo 2 doses generosas de vodca. Coe sobre uma taça de martini previamente gelada. Junte 3 gotas de vermute. Decore com 1 azeitona verde e 1 twist de casca de limão.

VESPER

Na coqueteleira com gelo, bata 3 partes de gim e 1 parte de vodca. Transfira para uma taça de martini gelada. Adicione 3 gotas de Martini (Rosé ou Rosso). Decore com uma tira de casca de laranja.

VINHO QUENTE

Numa panela, caramelize o açúcar sem escurecer, adicione cravo, canela em pau e maçã picada em cubos. Mexa bem. Despeje vinho e água. A água dá uma baixada no teor alcoólico, deixando a bebida um pouco mais suave, além de ajudar a diluir o açúcar.

A canela e o cravo se evidenciam, mas o vinho de melhor qualidade, por ser mais complexo e aromático, resultando numa bebida mais densa e escura, perfumada e saborosa.

O vinho está quente, mas é do bom.

Ninguém vai abrir um Château Latour para fazer vinho quente. Mas será que vale a pena usar um bom tinto para preparar este clássico das festas juninas? E como é que ficaria a bebida com um branco? A sommeliere Daniela Bravin, dos restaurantes de Benny Novak, fez alguns testes antes de responder às perguntas. E, de cara, apostou que a brincadeira daria certo: "O vinho tumentevai ficar bom se for preparado com um tinto frutado."

Ela testou dois vinhos quentes. Escolheu um argentino de Malbec de boa qualidade e preço médio. Preparou as duas bebidas da mesma maneira. Caramelizou o açúcar numa panela, sem escurecer, adicionou cravo, canela em pau e maçã picada em cubos. Mexeu e despejou vinho e água.

"A água dá uma baixada no teor alcoólico, deixando a bebida um pouco mais suave, além de ajudar a diluir o açúcar", explica. Mas só decidiu usar a água depois de checar diferentes receitas.

A sommelière fez tudo igual, mas o resultado foi muito diferente, como ela havia previsto.

"Com vinho melhor, a bebida ficou mais densa e escura" diz a especialista.

E quanto ao sabor? "Nos dois casos, canela e cravo se evidenciam, mas o vinho de melhor qualidade, por ser mais complexo e aromático, resulta numa bebida perfumada e saborosa", avalia. Depois de alguns goles, com cuidado para não queimar os lábios, se anima com o resultado. "Vou fazer vinho quente em casa", diz.

Já o vinho quente branco não fez tanto sucesso. Depois de testar a receita, trocando a maçã vermelha pela verde e caprichando assim como fez com o vinho tinto, ela achou que não vale a pena fazê-la com esse tipo.

"Fica sem graça, sem sabor", diz. E acrescenta: "Quem quer vinho quente está buscando uma bebida de sabor forte e quente. Com o vinho branco, a bebida é apenas quente". A sommelière ressalta que, depois de aquecido, o vinho perde suas notas delicadas.

F A R O F A S

FAROFA

Óleo e sal { pouco
Óleo dois ovos
Mexer bem

Mexido – colocar a farinha de mandioca no fraco
2 xícaras de chá e deixa um pouco.

FAROFA BAIANA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de mandioca
2 xícaras de água
1 colher de manteiga
1 cebola passada na máquina ou ralada
um pouco de coentro e salsa picadinhos
sal a gosto.

MODO DE PREPARAR

Leve ao fogo uma panela com água, a manteiga, a cebola passada na máquina ou ralada, um pouco de coentro e salsa picadinhos e sal.
Deixe dar uma fervura e retire a panela do fogo.
Quando ficar morna, misture aos poucos a farinha de mandioca, fazendo-a cair em chuva, para não embolar.
A farofa deve ficar úmida.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa baiana é acompanhamento para carnes assadas ou fritas.

FAROFA DE BANANA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de mandioca
8 bananas nanicas (d'água) cortadas em rodela não muito finas

6 colheres de óleo
1 cebola média, ralada
sal e pimenta-do-reino a gosto
½ xícara de cheiros-verdes, picados
2 ramos de salsa
2 ramos de coentro
2 cebolinhas verdes

MODO DE PREPARAR

Frite as bananas no óleo quente e reserve-as num prato.
Refogue a cebola no óleo que sobrou da fritura, tempere-a com sal e pimenta, junte-lhe os cheiros-verdes e, por último, misture a farinha com o refogado, pouco a pouco.
Por fim acrescente à farofa as bananas, sem mexer muito.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de banana é acompanhamento para pratos de carne.

FAROFA DOURADA - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de farinha de mandioca
200 gramas de manteiga
8 ovos cozidos picados e sal.

MODO DE PREPARAR

Derreta a manteiga numa frigideira, sobre fogo brando.
Junte-lhe, mexendo bem, a farinha de mandioca e os ovos picados. Polvilhe o conjunto com sal e mexa-o até dourar.
Retire a farofa do fogo e sirva-a quente.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa dourada, também conhecida como farofa manteiga incrementada, pode servir para acompanhar bifes, carnes assadas ou fritas e aves e caças assadas, sempre acompanhada de seu irmão, o arroz branco.

FAROFA DE LINGÜIÇA E TOUCINHO - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de mandioca
150 gramas de toucinho
1 cebola grande picada
3 dentes de alho
2 lingüiças picadas
1 pimenta-malagueta picada miúdo
sal
2 colheres de margarina.

MODO DE PREPARAR

Pique o toucinho e frite-o na própria gordura.
Retire os torresmos resultantes e reserve-os.
Na gordura que sobrou, refogue a cebola, o alho, a lingüiça e a pimenta-malagueta picada.
Junte ao refogado a farinha de mandioca, o sal e a margarina e mexa a mistura com colher de pau, até que a farofa fique quase seca.
Sirva com os torresmos reservados por cima.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de lingüiça e toucinho serve para acompanhamento de leitoa ou de traseiro de porco assados.

FAROFA DE LINGÜIÇA E BANANA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha mandioca
½ quilo de lingüiça de carne de porco
3 colheres de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho socados
2 bananas nanicas
sal
conserva de pimenta-malagueta.

MODO DE PREPARAR

Corte a lingüiça em pedaços e frite-a no óleo, juntamente com a cebola bem picada e o alho socado.

Acrescente à fritura as bananas cortadas em rodela e junte-lhes sal e gotas de conserva de pimenta-malagueta.

Misture bem o conjunto e vá colocando aos poucos a farinha de mandioca até obter uma farofa.

Mexa bem a mistura e sirva-a bem quente.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de lingüiça e banana é acompanhamento para carnes.

FAROFA DE MANTEIGA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 xícaras de farinha

1 xícara de manteiga de garrafa

½ cebola em anéis de rodela

2 pitadas de sal.

MODO DE PREPARAR

Ponha para aquecer a manteiga numa frigideira alta e larga.

Quando a manteiga aquecer, ponha, pouco a pouco, mexendo sem parar, a farinha de mandioca, colocando, de vez em quando anéis de cebola.

A farofa tem que ficar "torrada" (nem molhada, nem seca).

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de manteiga é acompanhamento para qualquer prato com carne (cordeiro, cabrito, porco ou boi), com ave ou caça, quando forem preparadas assadas ou grelhadas.

FAROFA DE OVOS I – (6 pessoas)

INGREDIENTES

Farinha de mandioca

250 gramas de manteiga

9 ovos

pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

Bata os ovos, como se fossem para omelete, com 4 colheres de água.

Tempere-os com sal e pimenta-do-reino.

Mexa-os bem.

Aqueça numa frigideira a manteiga até dourar. Despeje os ovos na frigideira e vá mexendo com a colher de pau, como se estivesse fazendo ovos mexidos, até que a mistura comece a coagular.

Junte, então, aos poucos, a farinha de mandioca, sem parar de mexer, com um garfo, até obter uma farofa úmida e dourada.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de ovos pode ser acompanhamento carnes grelhadas.

FAROFA DE OVOS II - (6 pessoas)

INGREDIENTES

Farinha de mandioca (quanto necessário)

Banana d'água (ou prata) a gosto

1 cebola ralada

4 colheres de manteiga de garrafa

4 ovos

1 colher (chá) de sal.

MODO DE PREPARAR

Doure a cebola na manteiga quente.

Junte-lhe os ovos, deixando-os endurecer um pouco e, a seguir, parta-os em pedaços.

Adicione aos ovos na manteiga a farinha e o sal até a farofa ficar solta.

Tire a farofa do fogo e junte-lhe rodela de banana d'água (ou prata).

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de ovos é um perfeito acompanhamento para carne-de-sol ou charque frito ou para churrascos de carne de boi.

FAROFA DE OVOS FRITOS

INGREDIENTES

Farinha de mandioca

3 ovos

1 cebola batida

manteiga ou margarina e sal.

MODO DE PREPARAR

Doure a cebola batida na manteiga ou margarina.

Frite nela os ovos e, quando as claras começaram a endurecer, mexa-os um pouco. Junte-lhes então farinha e sal a gosto.

Misture tudo, ainda no fogo, até obter uma farofa.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de ovos fritos pode acompanhar carnes ou fritas ou grelhadas.

FAROFA DE OVOS MEXIDOS

INGREDIENTES

Farinha de mandioca

Manteiga

3 ovos

1 cebola batidinha e sal.

MODO DE PREPARAR

Bata os ovos ligeiramente, claras e gemas juntas.

Esquente a manteiga, doure nela a cebola e depois junte-lhes os ovos, mexendo.

Depois que os ovos estiverem bem passados, junte-lhes farinha e sal a gosto.

Mexa bem, ainda no fogo, até obter a farofa.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva a farofa de ovos mexidos como acompanhamento para carnes assadas ou fritas ou grelhadas.

FAROFA DE FRANGO - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de mandioca ou de milho

½ quilo de peito de frango

sal

2 colheres de óleo

1 dente de alho socado

pimenta-do-reino

2 bananas-nanicas.

MODO DE PREPARAR

Tempere os peitos de frango com sal e leve-os para cozinhar com água durante cerca de 1 hora.

Escorra-os e desfie-os.

Coloque o óleo numa panela, aqueça-o, junte-lhe o alho, o frango desfiado e a pimenta-do-reino e refogue um pouco o conjunto até o frango dourar.

Acrescente ao refogado as bananas picadas e misture tudo bem.

Junte à mistura a farinha de mandioca, mexa bem até obter uma farofa. Retire a farofa do fogo e sirva-a imediatamente, bem quente.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de frango é matula ou farnel para viagens, mas pode ser servida à mesa como acompanhamento de aves assadas.

FAROFA DE MIÚDOS DE FRANGO

INGREDIENTES

Farinha de mandioca
miúdos de frango
cebola
óleo ou manteiga
sal
pimenta-do-reino
cheiros-verdes picadinhos
ovos cozidos
azeitonas verdes.

MODO DE PREPARAR

Refogue a cebola na gordura escolhida. Refogue os miúdos.

Depois de tudo dourar, retire os fígados e vá pingando um pouco de água até amaciarem as moelas e corações.

Junte-lhes então os fígados e deixe o conjunto acabar de cozinhar por mais uns minutos.

Pique tudo miúdo.

Aumente a gordura se necessário, esquente-a e vá juntando farinha de mandioca até conseguir a farofa menos ou mais seca, como preferir. Ao retirar a farofa do fogo, junte-lhes os cheiros-verdes, os ovos picados e as azeitonas, com ou sem caroços.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva a farofa de miúdos de frango como acompanhamento de aves assadas ou como recheio de aves para assar.

FAROFA DE MIÚDOS DE AVES - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1/2 quilo de farinha de mandioca
150 gramas de manteiga
miúdos de pato, galinha ou peru, cozidos e picados
100 gramas de ameixas sem caroço e picadas
sal.

MODO DE PREPARAR

Aqueça a manteiga numa frigideira.
Refogue na manteiga aquecida, os miúdos pré-cozidos e picados.
Junte-lhes, pouco a pouco, a farinha, mexendo sempre para não queimar.
Tempere a mistura com sal, junte-lhe, as ameixas picadas e continue mexendo-a até obter uma farofa.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de miúdos serve para recheio ou para guarnição ou acompanhamento de aves assadas.

FAROFA DE TORRESMOS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

Farinha de mandioca
1 cebola batida
1 xícara de torresmos em cubos, feitos de toucinho fresco ou de toucinho defumado
2 colheres de gordura desse mesmo torresmo
1 colher (chá) de manteiga
sal, se faltar
cheiros-verdes, picadinhos
2 ovos cozidos, cortados.

MODO DE PREPARAR

Frite os torresmos e reserve-os.

Refogue a cebola na gordura em que foram fritos os torresmos, aumentada com a manteiga, até dourar.

Vá juntando a farinha de mandioca e mexendo sempre. Retire-a do fogo depois de obter a farofa no ponto desejado.

Misture os torresmos e os cheiros-verdes e, já no prato que vai à mesa, junte-lhes os ovos cortados.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de torresmos, acompanha, no café da manhã, a carne-de-sol frita ou ovos estrelados ou ovos escalfados de qualquer tipo e, no almoço ou no jantar, é acompanhamento para pratos de carne.

FAROFA D'ÁGUA OU FAROFA CRUA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 xícaras de farinha de mandioca
1 cebola em rodelas partidas
1 colher de coentro picado água quente e sal.

MODO DE PREPARAR

Espalhe a farinha de mandioca na bancada. Misture-a com o sal, a cebola e o coentro e volte a espalha-la sobre a bancada, fazendo uma camada de 1 dedo de altura.

Borrife água quente sobre ararinha espalhada e, com a mão, procure homogeneizar a umidade da farofa, quebrando com os dedos os grúmulos (bolotas) que venham a se formar.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa d'água é um dos acompanhamentos com maior presença na mesa sertaneja da Bahia. Ela acompanha qualquer prato da cozinha sertaneja baiana.

FAROFA DE CARNE-DE-SOL - (12 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de carne-de-sol
1 ½ quilo de farinha de mandioca
½ quilo de toucinho
4 cebolas
1 molho de coentro

4 cebolinhas verdes
½ molho de coentro
4 colheres de banha de porco e sal.

MODO DE PREPARAR

Limpe a carne, lave-a e coloque-a de molho em água fria por 2 horas. Escorra e escale a carne 2 vezes. Corte-a em pedaços miúdos, lave-os e escorra-os.
Ponha a carne numa panela, com o toucinho picado e com a banha. Leve o conjunto ao fogo médio para a carne cozinhar até fritar junto com os torresmos.
Junte à carne 3 cebolas picadas e deixe-as alourar.
Junte ao conjunto 2 cebolinhas e o coentro cortados miúdos. Mexa tudo bem.
Abra a farinha de mandioca numa frigideira.
Misture 1 cebola picada, as cebolinhas e o coentro picados com 2 ½ copos de água fervendo. Despeje, aos poucos, a mistura sobre a farinha de mandioca, sem parar de mexer.
Junte esta farinha de mandioca temperada à carne-de-sol, mexa bem, prove o sal e esquite a mistura em fogo brando até obter o grau de farofa.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de carne-de-sol é prato para o desjejum (café da manhã), mas serve, também, para acompanhar ensopados, guisados e estufados de carnes, e serve, ademais, de matula para viagem.

FAROFA DE FEIJÃO PRETO COM CARNE-SECA

Ingredientes

6 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
2 dentes de alho socados; sal a gosto
1 cebola picadinha (quadrados)
2 colheres (café) de molho de pimenta picante
1½ xícara de feijão preto cozido sem o caldo
1½ xícara de carne-seca cozida e desfiada
½ xícara de bacon picado e frito
½ xícara de cebolinha e salsinha picadinhas
1½ de farinha de mandioca crua ou torrada

Preparo

Em uma panela, coloque o óleo, a manteiga, o alho, o sal e a cebola para murchar. Acrescente o feijão, a carne-seca e o molho de pimenta. Refogue ligeiramente. Adicione aos poucos a farinha de mandioca. Frite o bacon com uma colher de óleo até dourar e ficar crocante. Junte-o à farofa. Coloque por cima a salsinha e a cebolinha e tampe a panela. Sirva com arroz, couve, feijão e costelinhas de porco.

FAROFA DE MILHO VERDE

Ingredientes:

5 espigas de milho
farinha de mandioca
cebolinha verde
1 colher de manteiga
1 colher (sopa) sal com alho

Como fazer: Cozinhe as espigas de milho e corte os grãos. Coloque a manteiga numa panela e adicione o sal com alho. Coloque o milho e refogue bem, completando com água. Quando ferver bem, coloque a farinha de mandioca, deixando em ponto de farofa.

FAROFA DE TROPEIRO - (12 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de carne-de-sol
1 quilo de toucinho
300 gramas de banha de porco
3 cebolas grandes
1 molho de coentro
4 cebolinhas verdes
1 ½ quilo de farinha de mandioca e sal.

MODO DE PREPARAR

Ponha a carne-de-sol de molho na véspera.

Esquente a banha. Frite a carne-de-sol limpa e cortada bem miudinho. Reserve-a.

Em outra panela, frite o toucinho picado. Quando o toucinho picado estiver em ponto de torresmo, retire-o da gordura e reserve-o.

Ponha a farinha de mandioca numa tigela grande e molhe-a com 2 copos de água quente na qual se diluiu 1 colher (de sobremesa) rasa de sal.

Mexa bem a farinha e misture-a com as cebolas picadas, as cebolinhas e o coentro cortados miudinhos e os torresmos. Despeje tudo na panela da carne-de-sol frita, na qual está a banha da fritura. Misture bem o conjunto e esquente-o por alguns minutos em fogo brando.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de tropeiro não requer acompanhamento e nem guarnição, pode acompanhar carnes fritas ou assadas e pode servir para matula de viagem.

FAROFA DE SOBRA DE CARNE - (8 pessoas)

INGREDIENTES

Sobra de carne assada (cerca de 1 quilo)
Margarina
Cebola
Pimenta
Sal
3 ovos
6 a 8 colheres de farinha de mandioca.

MODO DE PREPARAR

Pique a carne. Refogue os temperos na margarina aquecida.
Quando os temperos estiverem refogados, ponha a carne e deixe-a frigar um pouco.
Bata ligeiramente os ovos e junte-os à carne, mexendo a mistura para que fiquem cozidos em pedaços.
Deite a farinha de mandioca, aos poucos, mexa a mistura até conseguir uma farofa.

MANEIRA DE SERVIR

A farofa de sobra de carne é servida sem acompanhamento, mas pode ser guarnecida com pedaços de inhame ou de aipim cozidos.

PAÇOCA DE CHARQUE - (8 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de charque magro
2 cebolas
2 dentes de alho
½ quilo de farinha de mandioca
1 molho de salsa
1 molho de cebolinha
1 pitada de pimenta-do-reino
1 pitada de sal.

MODO DE PREPARAR

Deixe o charque de molho em água, na véspera, para tirar o sal.

Corte-o em pedacinhos e os refogue com cebola, alho e os demais temperos.
Acrescente-lhes a farinha e misture bem tudo.
Leve o conjunto ao pilão, socando fortemente e adicionando mais farinha até que o charque fique bem moído e a mistura fique uniforme.

MANEIRA DE SERVIR

A paçoca de charque, como a paçoca de carne-de-sol, é matula (farnel) de viagem pelas caatingas. Em casa, pode ser acompanhada por ovos fritos e aipim cozido.

VIRADO DE MILHO – FAROFA

Cozinhar o milho – afogar no óleo e manteiga (pouca) – farinha de milho (biju). Bate no liquidificador – colocar no milho verde – colocar e desligar – salsa e cebolinha.

VIRADO DE SOBRA DE FEIJÃO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

Feijão (preparado) quando tiver sobra
2 colheres de banha
farinha de mandioca (quanto necessário)
3 dentes de alho
1 cebola picada
1 tomate picado
2 rodela de pimentão
2 galhos de hortelã
2 pitadas de pimenta-do-reino
sal
vinagre
2 cebolinhas verdes picadas.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos no sal e vinagre.
Ponha numa panela a banha para aquecer. •• Refogue na banha quente os temperos.
Aqueça o feijão preparado (sobra de refeição anterior) quase sem caldo, e com uma escumadeira, junte-o ao refogado.
Refogue um pouco o conjunto, chegando a fritá-lo.
Ponha farinha de mandioca, mexa até o conjunto ficar solto da panela.

MANEIRA DE SERVIR

O acompanhamento do virado de sobra de feijão é arroz branco ou aipim cozido, ou inhame cozido, ou bananas nanicas cortadas, ou ovos estrelados na gordura do toucinho e couve rasgada.

FRUTAS SECAS E CRISTALIZADAS

Todas as frutas preparadas em doce de calda, podem servir para dela se fazerem doces, secos que também se podem cristalizar.

Deve-se porém escolher as frutas que não sejam muito moles, as quais se deixam escorrer depois de tiradas da calda, em seguida envolvem-se de açúcar em pó fino e secam-se em estufa, ou ao sol.

ARRUFOS

12 gemas – 500 gs assucar – 1 colher de manteiga. Bate-se até fazer bolhas. Junta-se ½ côco ralado fino. Assar em forminhas. Forno regular.

BEIJOS

½ Kilo de assucar

1 côco ralado fino

1 chicara de leite de vaca

4 gemas bem batidas

(1ª gotas de baunilha)

Une-se tudo vai ao fogo para engrossar. Tira-se deixando esfriar. Fazem-se as bolinhas na mão com assucar. Passam-se assucar e enrolão-se no papeis.

CHUCHÚS EM CALDA

Toma-se uma porção de chuchus novos e tenros, lavam-se em água fria e racham-se; postos em calda rala, fervem-se até a calda estar em ponto de fio, acrescentam-se depois alguns cravos da Índia, uns pedacinhos de canela e a casquinha fina de um limão.

CIDRA RALADA EM CALDA

Tomam-se as cidras que houver cuja casca rala-se até chegar ao miolo, que se deita fora, em seguida põe-se a massa ralada em água fria, e leva-se ao fogo para ferver, depois de fervida, põe-se a massa num pano no qual se lava a massa com água fria, e leva-se ao fogo para ferver; depois de fervida, põe-se a massa num pano no qual se lava a massa com água fria para sair todo o amargo e espreme-se bem. Tendo-se feito uma calda com libra e meia de açúcar para cada libra de massa, e estando estas em ponto de espelho, deita-se-lhe a massa da cidra,

alguns cravos da Índia, um pouco de canela, e ferve-se, mexendo-se com uma colher de pau, durante um quarto de hora. Tira-se então do fogo e guarda-se.

CIDRÃO SECO

Tomam-se as frutas, raspam-se, cortam-se em quatro pedaços, tira-se-lhe o miolo, pondo-se estes pedaços em um barril, e deitam-se sobre eles água fria, substituindo-se esta água de manhã por água quente e a noite por fria.

Deixam-se curtir durante oito dias, deitam-se em seguida em calda rala, que se põe sobre o fogo. Logo que principiã a ferver tiram-se deixando-se os cidrões esfriar na mesma calda, repete-se esta operação por 3 dias. Fazem-se depois passar pelas operações indicadas na introdução, quer para cristalisar, quer para secar as frutas.

DOCE DE MANDIOCA SECO

Toma-se um prato de massa de mandioca ralada que se lava, e espreme-se até sair todo o polvilho. Por outra parte, tomam-se 5 libras de assucar com que se faz uma calda em ponto de espelho e em que se deita a massa de mandioca; levando-se depois ao fogo, deixa-se ferver até chegar ao ponto de assucar xxx este estado, depeja-se em taboleiros untados de manteiga, deixa-se esfriar e corta-se à vontade.

FIGOS VERDES EM CALDA

Tomam-se os figos e esfregam-se de leve sobre uma tela, para se lhes tirar a penugem e a casquinha dura que existe exteriormente sem ofender todavia uma casquinha verde e mole, que está logo por baixo. Limpam-se os pés com um canivete, e racham-se em quatro na parte de cima para poder penetrar a calda e fervem-se em bastante água com cinza amarrada em um pano, tirando-se do fogo logo que a água principiar a ferver, e deixando-se esfriar na mesma água, na qual se fervem de novo, operação esta que se repete ainda mais duas vezes. Depois da ultima fervura, espreme-se com a mão a água contida nos figos que se colocam em uma terrina, deitando-se-lhes uma calda rala de assucar. No dia seguinte levam-se os figos ao fogo com esta calda, e quando ela principiar a ferver, tiram-se os figos, deixa-se a calda ferver um pouco, deita-se então quente sobre os figos, repetindo-se esta operação durante 3 ou 4 dias, acrescenta-se no ultimo dia alguns cravos da Índia e canela.

MIMOS

250 gr – polvilho

250 gr – assucar

4 ovos

Junta-se e bate até ficar branco e grosso e cravo e canela. Pinga-se os bolinhos

Taboleiro – peneirado com f. trigo.

QUEJADINHAS

½ kilo farinha de trigo

3 ovos

4 colheres de manteiga (200 g^{as} bem cheia)

Amassa-se tudo bem. Depois abre-se a massa e corta-se. Forram-se com a massa forminhas untadas com manteiga que se enche com doce de côco. Este deve ser feito com ponto forte.

TOMATES GRANDES EM CALDA

Escolhem-se tomates grandes vermelhos quase maduros; furam-se em vários lugares com um palito, e espremem-se um pouco para sair parte do sumo, em seguida põem-se em água e levam-se ao fogo para se lhe dar uma fervura e tiram-se, deixando-se em água fresca, onde se deixam curtir durante três ou quatro dias, mudando-se a água duas vezes ao dia. Depois de tudo isto, deitam-se os tomates em calda rala, dando-se-lhes uma pequena fervura e sendo logo postos em uma vasilha. Leva-se a calda ao ponto de espelho, acrescenta-se a casquinha de um limão e deita-se outra vez por cima dos tomates.

TOMATES MIUDOS EM CALDA

Preparam-se da mesma maneira indicada para os tomates grandes.

FUBÁS

FUBÁ SUADO I

Ingredientes

½ kg de fubá peneirado
2 colheres de manteiga
3 colheres (sopa) de rapadura raspada ou açúcar
1 colher (sopa) de óleo
1 pitada de sal
Queijo Minas (ralado grosso) a gosto
Canela (em pó) a gosto
Água (o necessário para umedecer o fubá)

Preparo: Despeje o fubá em uma tigela e borrife água para umedecer. Esfarinhe com as pontas dos dedos ou colher e reserve. Em uma panela grossa, coloque o óleo e a manteiga para derreter. Junte o fubá (umedecido), mexendo sempre com o garfo para torná-lo solto enquanto cozinha. Deve-se pingar água com frequência, mexer e tampar para suar. Acrescente o sal e aguarde para que cozinhe bem. Adoce, colocando a rapadura. Se desejar, acrescente a canela. Junte o queijo. Misture levemente e tampe por alguns minutos.

Dicas: Este prato pode ser feito salgado, seguindo o mesmo processo, apenas substituindo o açúcar ou rapadura por torresmo, queijo ou ovo frito. Neste caso, não usar a canela.

FUBÁ SUADO II

Ingredientes:

½ kg de fubá
água com sal

Como fazer: Primeiro sobe o fubá, com as mãos, colocando a água com sal aos poucos. Deixe meio molhado. Numa panela larga e grossa, coloque o fubá e vá torrando até ficar em ponto de farofa. Come-se com café.

FUBÁ SUADO COM CARNE

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de fubá grosso
200 g de carne moída
3 colheres (sopa) de gordura
1 copo de água
½ colher (sopa) de sal com alho

Como fazer: Numa panela rasa, coloque a gordura e o sal com alho. Deixe fritar e adicione a carne com a água. Quando cozinhar, vá acrescentando o fubá, deixando formar uma farofa.

G E L É I A S

GELÉIA DE ABACAXI

2 kg de abacaxi maduro, sem casca e picado
700 g de açúcar cristal
1 xícara de água

Bater no liquidificador o abacaxi com o açúcar e a água até conseguir, um caldo grosso. Levar para cozinhar, até dar o ponto de geléia, * por aproximadamente por uma hora. Colocar em embalagens de vidro esterilizado.

* Ponto de geléia: encher a colher e inclinar. Se duas gotas se juntarem, esse é o ponto.

GELÉIA DE BANANA

2 dúzias de bananas-d'água maduras
Açúcar
1/2 xícara de suco de limão

Descascar as bananas e colocar para cozinhar em pouca água até se desfazer. Com uma colher de pau, passar pela peneira fina. Colocar essa pasta numa panela e, calculando o volume, colocar a mesma quantidade de açúcar. Juntar o suco de limão (ou laranja ou vinho). Deixar no fogo, mexendo até que a geléia fique em ponto de pasta. * Colocar em potes de vidro esterilizados. Guardar em local fresco e escuro.

* Ponto de pasta: é mais tênue que o ponto de fio. A calda agarra-se à colher, formando uma cortina, ao escorrer.

GELÉIA DE GOIABA

2 kg de goiaba madura sem casca
1/2 kg de açúcar cristal
Suco de 1 limão grande
1/2 xícara de água

Cortar a goiaba ao meio e retirar as sementes com cuidado. Picar em cubinhos. Bater no liquidificador com o açúcar, o limão e a água. Levar ao fogo médio em uma panela de fundo grosso por 40 minutos. Mexer até aparecer o fundo da panela. Colocar a geléia em embalagens de vidro esterilizados.

GELÉIA DE JABUTICABAS I

Jabuticabas

Açúcar

Cozinhar as jabuticabas com um pouquinho de água, mais ou menos até o meio das frutas, esperar que se arrebetem e soltem o caldo. Deixar ferver um pouco. Depois, coar em peneira fina e medir: para cada caneca desse caldo, juntar meia caneca de açúcar. Levar novamente ao fogo para ferver até o ponto de geléia. * Despejar em vidros previamente esterilizados. Deixe esfriar.

* Ponto de geléia: encher a colher e inclinar. Se duas gotas se juntarem, esse é o ponto.

GELEIA DE JABOTICABAS II

Amassar com a mão – coloca um pouco de água – ferve – água colorida – côa.

Bota no fogo com a mesma quantidade de açúcar e cozinha até dar ponto.

Colocar numa pirex até ficar dura sem escorrer.

Deixar esfriar.

Esterilizar o vidro.

GELÉIA DE LARANJA

13 laranjas-baía em pedaços

4 xícaras de açúcar

Cascas de 3 laranjas raladas bem fino

Suco de 1 limão

Cozinhar todos os ingredientes, mexendo de vez em quando, até dar ponto de geléia. Retirar do fogo e deixe esfriar. Colocar em vidros esterilizados.

GELÉIA DE MANGA

6 mangas grandes sem casca

1 xícara de suco de laranja ou limão

2 colheres (sopa) de rum

Cortar as mangas e, para cada copo de fruta, a mesma medida de açúcar. A fruta pode ser também batida no liquidificador. Colocar numa panela, juntando o suco de laranja e o rum. Deixar cozinhar em fogo brando, mexendo de vez em quando, até desmanchar. Deixar ferver

até dar a consistência brilhante. Colocar em vidros esterilizados. Guardar em local fresco e escuro.

GELÉIA DE UVA

2 kg de uvas pretas

2 xícaras de água

1 cálice de vinho do porto

Açúcar

Colocar as uvas lavadas e ligeiramente amassadas numa panela com água. Deixar cozinhar em fogo brando até os caroços se soltarem. Passar numa peneira e medir a massa. Para cada medida de massa, colocar a mesma medida de açúcar. Levar novamente em fogo brando em panela destampada até dar a consistência de geléia. Colocar em vidro esterilizado. Guardar em local fresco e escuro.

LINGUIÇAS

RECEITA DE LINGUIÇA

15 k de carne, meio k sal, 1 colher de nitro, 3 gras de toucinho, pimenta ao gosto.
10 janeiro 957.

LINGÜIÇA DE PORCO

Ingredientes:

2 kg de carne de porco
300 g de toucinho
tripa de porco limpa
sal com alho
2 colheres (sopa) de vinagre
cebolinha verde
6 folhinhas de hortelã

Como fazer: Corte a carne de porco e o toucinho em pedacinhos bem pequenos. Misture o sal com alho, o vinagre e a hortelã picadinhos. Deixe encha a tripa e deixe defumar em cima do fogão a lenha. Pode-se fritá-la e guardar numa lata com banha.

LINGUIÇA DE PORCO FRITA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de lingüiça de porco
1 xícara de óleo de milho ou de soja
1 copo de água

para a farofa: farinha de mandioca (quanto necessário)
 3 dentes de alho
 ½ cebola picada
 ½ tomate picado
 3 rodela de pimentão picadas
 3 galhos picados de hortelã
 3 pitadas de pimenta-do-reino
 2 cebolinhas verdes picadas e sal.

MODO DE PREPARAR

Ponha o óleo, a água e a lingüiça numa caçarola.
Tampe a caçarola e deixe a lingüiça cozinhar.
Quando a água secar, a lingüiça está cozida e comece a fritá-la.
Deixe a lingüiça fritar até ficar dourada.
Retire a lingüiça e escorra a gordura com uma peneira.
Com a gordura escorrida da caçarola, prepare o acompanhamento da farofa.
Refogue os temperos na gordura quente da lingüiça e junte a farinha necessária para fazer uma farofa seca.
Deixe alourar antes de servir.

MANEIRA DE SERVIR

A lingüiça será acompanhada por farofa.

MAIONESES

MAIONESE DE CREME DE LEITE

1 lata de creme de leite
1 colher de mostarda
1 colher de suco de limão
sal a gosto.

MAIONESE – OUTRA

2 ovos inteiros, 1 tablete de knor, 2 colheres de vinagre ou limão, sal.
Bater no liquidificador e o óleo, aos pouquinhos, até ao ponto.

MAIONESE RÁPIDA

1 ovo inteiro
1 colher (sopa) de óleo
1 colher (chá) de sal
mostarda (se quiser)

Ligar o liquidificador e bater sem parar no fraco, adicionando óleo aos fios até formar uma flor de quatro pétalas no fundo do liquidificador e no fim uma colher de sopa de azeite, pimenta do reino (se quiser) e se quiser pode colocar abacaxi picado.

M A S S A S

ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

500 gramas de espaguete
3 dentes de alho
1 raminho de salsa
5 colheres de sopa de azeite de oliva
1 pimentão.

MODO DE PREPARAR

Descasque o alho e amasse-o. e Pique a salsa bem fina.
Esquente o azeite numa frigideira pequena, doure levemente em fogo alto o alho e o pimentão (o alho não deve escurecer).
Cozinhe ao mesmo tempo, o espaguete, ai dente, e escorra-o bem.
Tire o pimentão do molho. Misture, numa travessa previamente aquecida, a massa, a salsa e o molho de alho. Sirva imediatamente.

MANEIRA DE SERVIR

O espaguete ao alho e óleo é acompanhamento para pratos à base de carne, mas, juntando-lhe um molho, pode ser servido como primeiro prato.

ESPAGUETE COM ALMÔNDEGAS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

½ quilo de espaguete (massa com ovos)
1 quilo de carne de boi (acém)
4 pães franceses
4 ovos
sal
6 dentes de alho
1 tomate picado
1 cebola picada
3 galhos de hortelã
óleo para fritura
molho de tomate (a gosto).

MODO DE PREPARAR

Limpe bem e moa a carne duas vezes juntamente com a hortelã, a cebola, o tomate e o alho. Tempere-a com sal.

Coloque os pães de molho em água e, quando eles já estiverem bem molhados, esprema-os para escorrer o excesso de água.

Misture bem a carne moída e temperada, os pães molhados e os ovos e amasse-os bem.

Enrole a massa em bolinhas do tamanho desejado e frite-as em óleo quente. Coloque-as no molho de tomate.

Cozinhe o espaguete, escorra-o e junte-lhe o molho com as almôndegas.

MANEIRA DE SERVIR

O espaguete com almôndegas deve ser servido em travessa alta para não perder calor e não necessita de acompanhamento e nem de guarnição.

FOCACCIA

Ingredientes: 1 e ½ xícara de leite, 1 tablete de fermento inglês, 1 ovo, 1 xícara (café) de azeite, 1 pitada de sal, 1 pitada de açúcar, farinha até dar ponto.

Modo de fazer: junte todos os ingredientes (até dar ponto) e amasse. Estenda a massa e ponha camadas de presunto, mussarela, tomate picado, orégano e azeite. Enrole como rocambole, pincele com gema, deixe crescer e depois leva a assar.

LASAGNA

Cozinhar a massa no caldo knor carne – colocar na água quente. Mexer com o pau (colher) – Caldo knor no molho ou lasagna – opção.

Lasanha cozida ao dente – com óleo e sal na água fervendo.

Depois de escorrido afoga-lo sem quebrar – óleo – manteiga – alho – knor carne (dissolvido na água quente – pouco fervendo).

Afoga-lo, com cuidado, para não quebrar jogar um pouco de água fria.

Molho

Óleo – manteiga – alho – sal – cebola branca ralada – tomate picado (sem semente). Ferve um pouco. Depois massa de tomate depois do tomate fervido um pouco. Dissolver o caldo knor (carne) num pouco de água quente e acrescentar no molho fervido – água fervendo até no ponto de molho. Pimentas – pirex untado com óleo.

Acompanhar com legumes.

Cozinhe a lasanha aos poucos e escorra – Pode arruma-las cozidas à volta da borda do escorredor de massa.

Numa travessa: molho de tomate – lasanha – molho – mussarela – presunto.

LASAGNA – ferventa com sal

Cozido al dente – afoga como macarrão – no comprimento pirex quadrado.

Molho

Mesmo do macarrão. Com carne moída ou sardinha ou puro – ou presunto

Unta com óleo

Lasagna já afogada sem quebrar – tomate picado sem pele – depois a massa de tomate – knor de carne – água quente (óleo – manteiga – alho e sal – água fria – molho – presunto – mussarela)

Lasagna – molho (encima do presunto) – presunto – mussarela (termina) – leva ao forno – orégano – depois de tirar do fogo – azeitona.

LASANHA (ao frio)

1º – Molho – macarrão – presunto – mussarela – molho. Por fim – macarrão. 1 litro de leite (tudo frio). Deixar 12 horas na geladeira e coberto com um tabuleiro.

2º – Retirar da geladeira, pela manhã (mais cedo)

3º – Colocar queijo parmesão ralado e levar ao forno – 1 hora antes da refeição. Coberto com tampa ou tabuleiro.

Nota: O molho é feito com tomate refogado no qual se adicionam todos os temperos. Bater no liquidificador, forrar o pirex com esse molho e aplicado em camadas, juntamente com o presunto, mussarela e terminar com a lasanha, o queijo, leite e por fim, o queijo parmesão.

LASANHA DA LILI

Ingredientes:

250 gramas de presunto

250 gramas de muzarela Itambé

1 litro leite frio

1 colher (sopa) de Grill Maggi

3 dentes de alho esmagados

½ colher (sopa) de pimenta do reino branca

4 colheres (sopa) de cebola ralada

queijo ralado

1 lata puro purê Etti

1 pte de lasanha, destas compradas de fabrica, seca – claybom.

Modo de fazer:

Picar o presunto em tirinhas.

Untar um marinex oval raso, médio, cobrir com uma camada de lasanha crua. Temperar o puro purê com o Grill, a pimenta do reino, o alho esmagado, a cebola ralada, virar tudo numa vasilha e colocar na lata vazia, um pouquinho de água para aproveitar o resto do puro purê

que ficou no fundo, junto ao molho já temperado, não vai ao fogo. Cortar a muçarela em fatias bem finas.

Regar a camada de lasanha com o molho, cobrir com tirinhas de presunto. Uma camada de fatias de muçarela, outra camada de lasanha crua, queijo ralado, pulverizando-a, cobrir com o molho, uma camada de tirinhas de presunto, uma camada de fatias de muçarela. Fazer tantas camadas quantas der a lasanha, sendo a última camada de queijo ralado.

MACARRÃO

Afogar o óleo e a manteiga – alho – sal – cebola – desmanchar o Knor de carne na água quente – afogar o macarrão e virá-lo com duas colheres grandes.

1º – óleo e manteiga

2º – alho socado

3º – cebola

MACARRÃO AO ALHO E AZEITE

Afervente o macarrão em água e sal e escorra.

Rapidamente, enquanto se escoar a água do macarrão, frite no azeite, o alho cortado em rodinhas.

Ponha o macarrão numa travessa, despeje por cima o alho e o azeite, e misture bem.

Polvilhe em bastante queijo ralado e sirva bem quente.

Poderá juntar salsa picada bem fininha.

Poderá juntar um quarto de xícara de leite bem quente e substituir o azeite por manteiga.

MACARRÃO COM FRANGO

Ingredientes:

1 frango, 1 kg de macarrão grosso, cebolinha e salsinha, 1 colher (sopa) colorau, 1 pitada de açúcar, sal com alho, 2 colheres (sopa) de óleo e água.

Como fazer: Numa panela grande e grossa coloque o óleo e o açúcar. Quando dourar coloque o sal com alho e refogue o frango em pedaços. Deixe cozinhar refogado, colocando pouca água, se necessário. Em outra panela ferva água e cozinhe o macarrão, com uma pitada de sal. Em outra panela, coloque duas colheres de óleo e o colorau e passe o macarrão. Coloque então o frango e mais cheiro verde, mexa bem e sirva.

MACARRONADA

Sempre quando ferventar o macarrão colocar 1 colher de óleo e sal na água.

MASSA DE EMPADÃO

3 xícaras cheias de farinha de trigo – peneiradas com peneira de alumínio. (Farinha Ouro Branco – Boa Sorte ou Farne).

colher de sopa de margarina – 2 colheres de sopa de banha Sadia.

Fazer uma farofa com as mãos nesta mistura (delicadamente)

1 colher de sobremesa de sal e pó Royal

½ xícara de leite morno

2 ovos inteiros

Amasse com os dedos apertando na mão – vai colocando o leite aos poucos.

MOLHO

(5 colheres de sopa). Torrar a farinha de trigo sem óleo, à seco. Fazer uma massa com a farinha de trigo torrada até transformar num mingau grosso e acrescentar ao molho com – caldo de frango – água de batata – caldo dos ossos. Misturar com a colher de pau – fervendo – afoga no óleo cebola branca batida e refoga a batata cozida.

ERVILHA

Afoga-la separadamente no óleo – cebola branca – alho – sal – cebolinha verde e azeitona.

Desligar.

Abrir a massa com o rolo – picar com a faca – colocar o molho – cobrir com a massa – pregar as beiradas – dando beliscões nas beiradas para unir uma parte na outra.

Passar gema sem pele – com 1 colherinha de leite – para brilhar e a massa ficar solta. Cortar com a ponta da faca. Deixar fora da geladeira pronto até o outro dia.

MASSA DE PASTEL (japonesa)

Ingredientes: 2 ovos inteiros, 1 xícara (café) de água, sal à vontade, 2 colheres (sopa) de vinagre, 2 colheres (sopa) de óleo.

Modo de fazer: Misturar bem e acrescentar farinha de trigo.

MASSA DE PASTEL (fina)

Uma lata de creme de leite, sal e farinha de trigo até o ponto. Trabalhar, descansar de 1 ou 2 horas. Fazer os pasteis e feitá-los.

MASSA PARA TORTA DE GALINHA, SARDINHA, BACALHAU, ETC.

12 colheres de farinha de trigo, 3 ovos, ½ xícara de óleo, 3 colheres de queijo ralado, 2 xícaras de leite, 1 colher (sobremesa) de sal, 1 colher (sopa) de fermento.

- 1º – Levar todos os ingredientes no liquidificador e bater.
- 2º – Forrar com essa massa uma forma de torta.
- 3º – Fazer um refogado com todos os temperos: tomate picadinho sem sementes e sem pele, pimentão, cebola batidinha, salsinha, pimenta malagueta, etc.
- 4º – Fazer um creme com caldo de galinha e farinha de trigo torrada. Se o recheio for de sobra de galinha (Knor). Nesse creme acrescentar o refogado.

Essa torta não leva cobertura. A massa que forra a forma, no crescer forma uma original cobertura.

MASSA PARA TORTA TARTELETES OU BARQUETES

1 ovo inteiro – 2 colheres de manteiga – ou 1 de banha – 1 colherinha de sal e outra de fermento, 4 colheres de (sopa) de água fria – sal a vontade e farinha de trigo até obter uma massa macia que não deve ser sovada e pouco trabalhada.

Nota: Para não estufar, dar cortes no fundo da torta ou barquete. Deixar 1 hora na geladeira e abrir com a mão, como empadinha. Depois de assadas, como barquetes, guardar em lata por tempo indefinido.

MOLHO DE MACARRÃO

Óleo – manteiga – alho – sal - 1 colher de massa de tomate – água – limpar a sardinha com o caldo, tirar a coluna vertebral – picar – colocar azeite e tempero verde.

Desligar – colocar azeitonas verdes e tempero verdes.

Refogar o macarrão no óleo – manteiga – óleo - sal – tempero Knor carne (se quiser) um pouco de água fria no afogá-lo – mexer com garfo.

Acrescentar a metade do molho e mexer bem.

Coloca-lo numa pirex com o resto do molho – depois o queijo ralado – gratinar no forno.

NHOQUE DE RICOTA

½ k de batatas cozidas e passadas pelo espremedor, 1 colherinha de sal, 2 ovos inteiros – 1 colher de manteiga, 1 xícara (chá) de ricota.

Nota: se quiser de espinafre, o suco. Acrescentar farinha de trigo até o ponto. Amassar a ricota com o garfo.

RECEITA ESTRANGEIRA (PIZA NAPOLITANA)

Ingredientes:

1 tablete de fermento – Fleischmann

2 colheres de assucar

1 ovo – 1 chicara de azeite
1 copo de leite
1 copo de água – sal a vontade
Farinha de trigo quanto baste
Queijo, tomates e picadinhos

Maneira de fazer:

Desmanche o fermento Fleischmann num copo de leite morno, juntando a farinha de trigo, o resto do leite, e toda água, e o açúcar.

Deve ficar a massa meio mole como panqueca. Embrulhe a tigela guarde em lugar quente. Duas horas depois junte o ovo, sem bater, o sal, o azeite, e misture bem. Va pondo a farinha até a massa desprender da mão. Abra fina, grossura de 3 milímetros. Arrume em assadeira bem regada de azeite. Ponha o recheio regue com azeite. Quando começar abrir a massa, ponha uma bolinha no copo com água, quando subir a tona, pode assar. As vezes demora uma hora as vezes meia. Quando a bolinha subir antes da hora do jantar, não tem importância, desde que a pizza seja assada 1 hora uma hora e meia.

Não deve deixar passar, estando crecida deve assar, para não alterar.

TALHARIM COM ALMÔNDEGAS - (4 pessoas)

INGREDIENTES

500 gramas de talharim
350 gramas de carne de boi, duplamente moída, sem gordura
1 pão francês de 100 gramas, posto de molho em água
1 ovo
4 dentes de alho socados
2 xícaras de molho de tomate
3 pitadas de pimenta-do-reino
óleo de milho ou soja para fritura (mais ou menos 4 colheres).

MODO DE PREPARAR

Tempere a carne duplamente moída com o alho socado, a pimenta-do-reino e o sal.

Esprema o pão com a mão para escorrer o excesso de água.

Misture, com as mãos, tentando homogeneizar o conjunto, a carne moída temperada, o pão molhado e o ovo.

Faça bolas de massa no tamanho desejado (3 bolas para cada pessoa) e frite-as em óleo de milho ou de soja quente.

Aqueça o molho de tomate, junte as almôndegas e reserve-os na estufa.

Cozinhe o talharim com bastante água temperada com sal, escorra e junte o molho com as almôndegas.

MANEIRA DE SERVIR

O talharim com almôndegas não requer acompanhamento.

MILHO VERDE

GUISADO DE MILHO VERDE

Ingredientes:

12 espigas de milho em ponto mais mole do que ponto de pamonha

½ prato de carne de frango cozida e desfiada

½ colher de sal com alho

3 colheres de banha

1 pitada de pimenta do reino

cheiro verde e farinha de milho

Como fazer: Corte com cuidado os grãos da espiga de milho. Numa panela, frite o sal com alho, coloque o milho e o frango desfiado. Mexa bem e deixe cozinhar. Quando o milho estiver cozido, adicione a pimenta do reino, os cheiros verdes e a farinha de milho, deixando a mistura bem mole (guisado).

MILHO VERDE (com água)

12 espigas

Creme - Papa de milho verde

Descasca-se – corta com uma faca num tabuleiro em volta do sabugo.

Vai botando aos poucos no liquidificador, um pouco de milho, um pouco de água para bater (bem pouca água para dar consistência).

Pega o coador de macarrão , vai coando o milho até terminar todo o milho.

O farelo que fica coloca mais água, mexe e aproveita o resto.

Acrescenta 2 litros de leite – melhor 6 copos de leite, 2 colheres de maisena, dissolve no leite num pouco de leite.

Acrescenta o açúcar cristal – 2 copos de açúcar e 1 colher de sobremesa de sal.

Mexe tudo e leva ao fogo, mexendo sempre para não empelotar.

Começando a ferver, acrescentar 1 colher de sopa bem cheia de manteiga.

Depois de transformar num mingau grosso unta dois pirex com manteiga e vira.

Depois de frio coloca canela moída (polvilha)

MILHO VERDE (salgado)

Cozinhar os grãos, sem desmanchar

Afogar na manteiga – com temperos

Misturar no arroz ou frango.

Comer puro.

PAMONHA (1934)

Ingredientes

24 espigas de milho verde

Palha de milho (ainda verde)

Açúcar a gosto (700 g, mais ou menos)

Leite (o necessário)

1 pitada de sal

Preparo: Lave as palhas de milho. Faça saquinhos, costurando na máquina. Rale as espigas de milho cruas. Coloque no liquidificador, junto com o açúcar e o sal, molhando com leite. Bata e passe por uma peneira grossa. Tempere com canela. Despeje a mistura dentro dos saquinhos de palha. Dobre e amarre com um barbante. Cozinhe os saquinhos em muita água fervente. Quando a palha estiver amarela, está cozido. Escorra e sirva quente ou fria. (pode ser feita salgada).

PAMONHA DOCE

12 espigas de milho verde

1 xícara de açúcar

1 xícara de leite de coco

Descascar o milho, reservando as palhas mais bonitas para embrulhar as pamonhas. Ralar as espigas e bater no liquidificador, junto com o açúcar e o leite de coco. Fazer as trouxinhas com as palhas reservadas e acomodar a massa. Cozinhar em água fervente por uma hora, escorrendo em seguida.

Obs.: o segredo é saber amarrar as espigas para que a massa fique lá dentro. Elas também podem ser costuradas, em forma de saquinhos.

PAMONHAS DE QUEIJO

1 pires de farinha de milho

1 pires de queijo ralado

1 pires de polvilho doce

1 pires de gordura (pode ser metade de gordura e metade de manteiga)

2 ovos

2 claras

Sal

Leite

Deitar* a farinha de milho numa gamela, pôr o leite fervendo para cozinhar a farinha. Juntar os outros ingredientes e amassar bem. Fazer as pamonhas, que são assadas em forno forte.

*** Deitar:** palavra usada em Portugal até os dias de hoje. Significa colocar, pôr. Pelas bandas de lá é comum ver placas de aviso: "Proibido deitar Lixo aqui".

VIRADO DE MILHO VERDE

Ingredientes:

2 espigas de milho

½ kg de farinha de milho

cheiro verde

sal com alho e pimenta do reino

Como fazer: Cozinhe o milho em espigas e depois corte os grãos. Numa panela coloque óleo, o sal com alho e refogue o milho. Ponha os cheiros verdes e a pimenta e um pouco de água, deixando ferver. Finalmente adicione a farinha de milho e mexa bem.

O V O S

GEMADA

Ingredientes

1 litro de leite
4 gemas
4 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de amido de milho
1 colher (chá) de manteiga
1 pitada de sal
1 cálice de vinho tinto
Canela a gosto

Preparo

Coloque o leite para ferver. À parte, bata as gemas e o açúcar até clarear. Adicione o amido de milho e mexa bem. Junte uma porção do leite fervendo a essa mistura, mexa bem e despeje no restante do leite. Deixe ferver levemente por cerca de 3 minutos. Mexa sempre, de preferência com colher de pau. Acrescente o vinho. Sirva quente e polvilhada com canela.

23-07-79

OVOS MEXIDOS COM LINGÜIÇA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

4 ovos
1 colher de óleo de milho ou 50 gramas de toucinho
250 gramas de lingüiça de porco esmigalhada.

MODO DE PREPARAR

Frite a lingüiça esmigalhada no óleo aquecido ou no toucinho feito até o ponto de torresmo até que fique dourada.

Na mesma gordura e sobre a lingüiça, prepare os ovos mexidos, quebrando-os um a um, e mexendo-os quando começarem a pegar consistência.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva a lingüiça coberta com os ovos mexidos e acompanhada por purê de batatas ou com batatas fritas ou farofa de milho ou com aipim cozido.

MOQUECA DE OVOS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

6 ovos
1 tomate em rodela
1 cebola branca em rodela
½ cebola roxa em rodela
½ pimentão em rodela
1 cebolinha verde picada (inclusive as folhas)
10 ramos de coentro
4 pimentas-malaguetas socadas
1 xícara de azeite de dendê
½ xícara de azeite de oliva
1 copo de água quente
sal.

MODO DE PREPARAR

Aqueça numa frigideira de 30 centímetros de diâmetro o azeite de oliva.
Refogue metade das rodela da cebola branca no azeite de oliva aquecido até antes do ponto de dourar.
Ponha todos os temperos, menos o coentro e a pimenta malagueta.
Acrescente-lhes a água quente temperada com o sal. Deixe-a ferver. Ponha o azeite de dendê.
Deixe-o ferver. Corrija o sal. Ponha a pimenta-malagueta e o coentro, mexendo o conjunto.
Estrele 6 ovos sobre o conjunto (quebrando-os, um por um, antes num pratinho para verificar seu estado) e deixe-os cozinhar no ponto desejado.

MANEIRA DE SERVIR

A moqueca de ovos é servida na mesma frigideira em que foi preparada. Deve ir do fogo para a mesa para permanecer quente. Sirva-a com acompanhamento de arroz branco ligado (como o do arroz de hauçá) e farofa de dendê.

PÃES

BRINCADEIRA

500 gr de farinha de trigo
250 gr de manteiga
125 gr de assucar
canela e assucar cristalizado para o centro

Maneira de fazer:

Amassa bem depois se faz um rolo de toda massa e se corta com uma faca em fatias não muito finas, depois se cortam com um cálice ou forminhas redondas arruma-se no taboleiro e se faz uma pequena abertura no centro com o dedo e abri-se põe um pouco de assucar cristal com canela, a roda se quiser, pode passar gema de ovo.

MÃE-BENTA I

2 xícaras de creme de arroz
2 xícaras de açúcar
1 xícara de manteiga
3 ovos separados
3 gemas
200 ml de leite de coco

Bater a manteiga com o açúcar, acrescentar as gemas, uma a uma, e bater bem. Desligar a batedeira e juntar o creme de arroz alternando com o leite de coco. Por último, bater as claras em neve e adicionar à mistura. Assar em forminhas de papel, em forno quente, pré-aquecido.

MÃE-BENTA II

1/2 kg de fubá de arroz
6 ovos inteiros
6 claras
250 g de manteiga
250g de açúcar
Canela
1/2 coco ralado

Bater bem as gemas, as claras e o açúcar até obter uma mistura fofa e cremosa. Juntar a manteiga e bater até ficar homogêneo. Juntar aos poucos a farinha de arroz misturada com canela. Acrescentar o coco ralado e bater até a massa ficar lisa e leve. Colocar em forminhas

de empada, untadas ou forradas com papel, e levar para assar em forno pré-aquecido por cerca de 50 minutos.

PÃEZINHOS DE BATATINHAS

1 k de batatinha cozida e passada na maquina, um ovo, meia xícara de chá de açúcar, 1 colher de sopa de sal, 1 copo de leite morno, 50 gramas de fermento.

Depois de dissolver o fermento com o leite morno, mistura tudo bem e juntar a farinha até no ponto de enrolar. Amassa-se até fazer borbulhas. Enrola os pãezinhos e deixa crescer. Passa gema antes de assar.

Em 29-9-962.

PÃEZINHOS DE CEBOLA (16 unidades)

Peneirar: 1 xícara de maisena (chá) com 1 xícara (cheia) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de fermento em pó e 1 colher (chá) de sal. Reserve. Frite ½ xícara de cebola picadinha com 2 colheres (sopa) de manteiga (cheias). Deixar esfriar. Adicione os ingredientes secos já reservados. Junte 1 ovo pequeno batido e ½ xícara de leite. Misture com as pontas dos dedos até a massa ligar. Se necessário acrescentar mais um pouco de farinha de trigo. Abra com mesa pulverizada com 1 ½ cm de espessura. Corte em 16 rodela. Coloque em assadeira untada, pincele com gema e polvilhe queijo ralado. Assem em forno quente, durante mais ou menos 10 minutos. Sirva quente ou frio.

PÃEZINHOS SIMPLES (Recheados de doce Ou sal)

14 colheres de f. de trigo

1 colher de pó royal

1 ovo

1 chavena de leite

1 colher de manteiga ou banha

1 colherinha de sal

Maneira de fazer:

Todos os ingredientes no centro da farinha, e amasse bem.

Faça os pãezinhos de 3 cent. Largura e 6 de comprimento.

PANETONE

Misture 5 tabletes de fermento fleischmann diluídos em:

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite morno

1 xícara (chá) de água morna

1 xícara (chá) de manteiga
6 ovos batidos
raspas de limão
uma pitada de sal
uma lata de leite moça
farinha de trigo até desgrudar das mãos

Adicione frutas cristalizadas e passas a gosto.
Divida a massa e deixe-a crescer em fôrma própria, forrada em papel impermeável.
Pincele por cima com manteiga e gema e asse por uma hora e vinte minutos.
Desenforme quente.

Observações:

Cada receita dá ± 3 panetones e gasta-se quase dois pacotes de farinha de trigo para cada receita. Número de limões: 2.

PÃO

6 xícaras de trigo
2 colheres de margarina
2 ovos
1 xícara de açúcar
2 xícaras bem cheias de leite
1 pitada de sal
1 colher bem cheia de fermento fleximan dissolvido em ½ xícara d'água morna.

Bate tudo com 1 colher de pau e colocar no taboleiro untado. Deixa crescer. Colocar por cima a farofa.

Derreter 1 colher bem cheia de banha, quando estiver bem quente, coloque 1 pires de chá de farinha de trigo, tire do fogo acrescente 1 pires de chá de açúcar refinado e canela, mistura-se tudo e joga por cima da massa crua, em seguida deixar crescer e levar ao forno.

12/5/81

PÃO – DELICIOSO

1 copo de leite
1 copo de água
3 ovos – 1 colherinha de sal
2 colheres de manteiga
2 colheres de banha – 9 de manteiga
1 colher de fermento Flexeme
1 chicara de açúcar
1 kilo de F. de trigo.

Maneira de fazer:

Bate-se os ovos, acrescenta-se os outros ingredientes e por último a f. de trigo. Põe-se para crescer uma hora depois de crescida torna a amassar novamente para fazer os pães, deixa crescer põe uma bolinha no copo quando subir pode assar.

Enrolar como pão folhado – dá 10 pães – cresce muito. Assar em tabuleiro untado.

PÃO CASEIRO

3 xícaras (chá) e ½ de farinha de trigo

3 colheres de manteiga

3 ovos inteiros

3 colheres (sopa) de manteiga

1 colherinha de sal

Nota: leite somente para aquecer a massa, se necessário.

3 colherinhas (chá) pó Royal.

Amassar, fazer os pãezinhos e assar em forno quente. O tabuleiro polvilhado com farinha .
Despensa unta-lo.

PÃO COMPLETO

1 xícara de gérmen de trigo

6 xícaras de farinha de trigo integral fina

6 colheres (sopa) de farinha de soja integral

1 colher (sopa) sal

1 xícara de leite em pó

1/3 xícara de manteiga derretida

1/3 xícara de mel

2 ovos

2 tabletes de fermento biológico

2 xícaras de água quente

Numa gamela misturar bem todos os ingredientes, menos a farinha. Juntar duas xícaras de farinha, aos poucos, batendo bem. Acrescentar mais farinha, misturando com as mãos sem bater. Sovar bastante a massa em mesa enfarinhada. Deixar descansar por meia hora. Sovar um pouco mais. Dividir a massa em duas partes. Abrir cada parte com um rolo e enrolar como rocambole, começando pela parte menor. Colocar em forma untada. Pincelar o pão com óleo, cobrir com um plástico e deixar na geladeira por duas horas. Furar as bolhas com palito e colocar para assar em forno pré-aquecido, em temperatura média, até dourar.

PÃO FRANCÊS – MARINEGA (croissante)

2 copos de leite (americano) morno

2 colheres de sopa de fermento de pão

1 xícara de açúcar

Um pouco de farinha de trigo (+ ou – 8 colheres) massa mole

Juntar todos os ingredientes e deixar crescer.

Depois acrescenta 6 ovos

1 colher de arroz, de manteiga

1 colher de sopa de sal.

Acaba de amassar com farinha, abre a massa com rolo, para passar manteiga e enrole como rocambole.

Somente assar depois dos pãezinhos crescidos.

Recheiar:

Geléia da Mônica de abacaxi. Gastão uva, pêssego.

Congelar.

PÃO DE ABÓBORA OU CENOURA

3 tabletes de fermento (15g cada), 1 xícara (chá) de açúcar, 2 xícaras (chá) de abóbora cozida, em ½ xícara (chá) de água, 4 colheres (sopa) de banha ou gordura, 1 colher (chá) de sal, 1 lata de creme de leite, 6 xícaras (chá) de farinha de trigo (até dar um consistência para enrolar).

Modo de fazer: Misturar o fermento com o açúcar até ficar líquido. Acrescentar a abóbora amassada e ainda morna, a banha, o sal e o creme de leite. Junte a farinha aos poucos. Amassando e sovando bem a massa. Faça os pães ou roscas. Deixe crescer e leve ao forno.

PÃO DE BATATA

Ingredientes

4 batatas inglesas médias

1 colher (sopa) de banha

1 colher (sopa) de manteiga

½ xícara (café) de açúcar

1 pitada de sal

2 tabletes de fermento para pão

1 e ½ xícara (chá) de leite morno

2 ovos

Farinha de trigo (o necessário)

Preparo: Cozinhe as batatas, descasque, esprema e, ainda quente, junte o fermento. Amasse. Adicione o açúcar, o sal, a manteiga e a banha. Misture. Coloque as gemas. Mexa, incorporando bem os ingredientes. Junte o leite. Misture muito bem. À parte, bata as claras

em neve. Junte-as à massa. Mexa delicadamente até incorporá-las por completo. Por último, e aos poucos, coloque a farinha de trigo. Mexa e adicione até o ponto de enrolar. Sove até obter uma massa lisa e homogênea. Divida a massa em pequenas porções. Modele bolinhas levemente achatadas. Coloque em um tabuleiro untado. À parte, coloque uma pequena bola de massa em um copo com água, deixando no mesmo ambiente dos pães. Quando a bolinha subir, pincele os pães com a gema. Asse em forno quente.

Dicas:

Ao retirar os pães do forno, abafe-os com uma toalha.

É delicioso se servido recheado.

Experimente patê de frango, pasta de ricota, creme de queijo, lingüiça, requeijão, geléia, etc.

PÃO DE BATATINHA

Meio litro de leite

1 colher de sopa de fermento Flechman 4 ovos – 2 xícaras de chá de açúcar

½ colher de sopa de sal

1 colher bem cheia de banha

1 prato de batatinha cozida e passada na máquina ou no espremedor.

Farinha de trigo até o ponto de enrolar.

Modo de fazer:

Misturar o leite com o fermento e 1 colher de açúcar, farinha de trigo até engrossar, deixar crescer. Depois de crescido misturar o resto dos ingredientes e farinha de trigo até o ponto de enrolar. Fazer os pãezinhos e deixar crescer. Dorar com gema de ovo na hora de assar. Forma untada, forno quente. Querendo com sal adicione somente 3 colheres de açúcar e uma colher de sal.

Dia 11 de outubro de 1964

PÃO DE CARÁ

Rendimento: 2 pães grandes

Ingredientes

500g de cará descascado, picado e cozido em caldo de frango

2 tabletes de fermento

½ xícara (café) de açúcar

½ xícara (chá) de leite morno

1 colher (sopa) de banha amolecida

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de queijo Minas curado e ralado

1 ovo

1 pitada de sal

Farinha de trigo (o suficiente para dar ponto e enrolar)

Preparo

Cozinhe o cará no caldo de frango, esprema e reserve. Faça a esponja. Misture o fermento com o leite. Adicione o açúcar e engrosse com um pouco de farinha de trigo. Misture bem os ingredientes e deixe crescer. Sobre o fermento crescido, adicione o cará. Mexa. Coloque o sal e a banha amolecida. Junte a manteiga, também amolecida. Mexa, incorporando bem os ingredientes. Adicione o ovo. Acrescente o queijo e, por último, a farinha de trigo. Sove, aos poucos, mas muito bem, até obter uma massa compacta, lisa e homogênea. Divida a massa em duas partes iguais. Abra cada uma delas formando um retângulo. Dobre as pontas, uma sobre a outra, formando um envelope. Repita o mesmo com o outro pão. Coloque-os sobre uma fôrma untada e enfarinhada. Coloque a bolinha de massa para subir. Cubra para crescer. Quando crescida, pincele com gemas e asse em forno médio.

PÃO DE CASA

1 kg de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
4 ovos
3 colheres (sopa) de manteiga
2 tabletes de fermento biológico
1 colher (café) de sal
1 xícara de leite morno

Colocar a farinha numa vasilha, fazendo um buraco onde se deve colocar os demais ingredientes. Por último, adicionar o fermento desmanchado ao leite. Amassar bem até formar bolhas. Colocar para crescer. Fazer os pães e colocar novamente para crescer. Levar ao forno quente para assar.

PÃO DE FAMÍLIA

1 litro de leite para mexer 1 prato de angu de fubá bem fino, 2 pratos de polvilho, 6 ovos 1 pouco de queijo ralado 1 copo de leite, deve-se terminar com o leite. Faz-se os pãezinhos que vão assar em forno quente.

PÃO DE FAZENDA

Rendimento: 2 pães médios

Ingredientes

3 tabletes de fermento para pão
1 colher (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de erva-doce
1 colher (sopa) de cebola ralada
1 xícara (chá) de queijo fresco ralado
1 xícara (chá) de água morna
Farinha de trigo (o necessário até o ponto de enrolar)

Preparo

Para a esponja, misture o fermento com o açúcar e a água. Engrosse com um pouco de farinha de trigo. Deixe crescer até dar bolhas. Quando a esponja crescer, coloque a manteiga e o sal. Coloque a erva-doce nas mãos e esfregue-as. Adicione à massa. Junte a cebola e, em seguida, o queijo fresco. Misture muito bem os ingredientes. Por último, acrescente a farinha de trigo. Sove bem, a ponto de obter uma massa lisa e homogênea. Divida a massa ao meio. Modele os pães, tipo filão. Com uma tesoura, dê cortes na parte de cima, lembrando uma escama de peixe. Coloque em fôrma untada e deixe crescer até dobrar de tamanho. Pincele com gema e leve para assar em forno quente.

Dicas

- o queijo pode ser esmagado ou rolado.
- Ao colocar para crescer não se esqueça de colocar uma bolinha de massa no água.
- Depois de assado, pincele manteiga e volte ao forno para corar.

PÃO DE MANDIOCA

Ingredientes

1 kg de mandioca cozida e processada até obter uma massa
2 colheres (sopa) bem cheias de manteiga ou margarina
2 ovos
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) rasa de sal
1 xícara (chá) de leite morno
2 tabletes de fermento para pão
1 xícara (chá) de água morna (para diluir o fermento)
Farinha de trigo (o necessário)
Erva-doce a gosto

Preparo

Cozinhe bem a mandioca. Amasse ainda quente, até obter uma massa bem lisa. À parte, dissolva o fermento em água morna. Reserve. Em uma vasilha coloque a manteiga, o açúcar e o sal. Com auxílio de fuê, bata os ovos. Acrescente os ovos batidos à manteiga com açúcar. Junte o leite. Acrescente a mandioca e misture muito bem. Coloque o fermento crescido. Junte a farinha de trigo e sove muito bem até obter uma massa lisa. Acrescente a erva-doce e misture bem. Divida em 4 partes iguais. Pegue cada uma das partes e, sobre uma superfície enfarinhada, abra com um rolo. Passe margarina e enrole o pão. Caso queira, após passar a margarina, salpique queijo parmesão. Coloque os pães em um tabuleiro untado. Coloque 1 copo com água fria e uma bolinha de massa. Cubra até a bolinha subir. Doure os pães com a gema. Salpique queijo parmesão ralado. Deixe descansar e leve para assar.

PÃO DE MEL

1 xícara de mel
8 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de açúcar
2 colheres (sopa) de fermento em pó
1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio
Cravo picado a gosto
2 xícaras de chocolate
2 xícaras de leite
2 ovos

Chocolate ao leite
Chocolate branco

Separar os chocolates para a calda. Colocar todos os demais ingredientes na batedeira. Bater até formar uma massa homogênea. Colocar em uma assadeira untada e assar em forno regular.

Para a calda, derreter o chocolate em banho-maria. Cortar o pão de mel em cubos e passar no chocolate. Colocar na geladeira para esfriar.

PÃO DE MILHO

Ingredientes

2 xícaras (chá) de água
½ xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de sal
1 e ½ xícara (chá) de fubá
4 colheres (sopa) de óleo ou gordura
½ xícara (chá) de água morna
2 colheres (sopa) de fermento granulado ou 2 tabletes de fermento fresco
3 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo ou até a massa soltar das mãos
1 ovo

Preparo

Coloque em uma panela 2 xícaras de água, o açúcar e o sal. Leve ao fogo e, quando ferver, retire e acrescente aos poucos o fubá, mexendo rápido para não empelotar, volte com a panela ao fogo para cozinhar o fubá mexendo sempre, até ficar na consistência de angu mais duro. Retire do fogo e deixe esfriar. Em uma vasilha à parte, coloque a água morna, o fermento e uma colher (sopa) de açúcar. Mexa, tampe com um pano de prato e deixe crescer por 10 minutos. Acrescente ao angu o óleo, o ovo, a farinha de trigo e o fermento. Misture bem e sove a massa por 10 minutos, até ficar lisa e macia. Unte uma vasilha com óleo, coloque a massa e vire-a para que fique com a parte untada para cima. Tampe a massa e deixe que dobre de tamanho (demora, mais ou menos, uma hora). Amasse novamente por uns 5 minutos. Forme os pães no tamanho desejado, passando-os para uma tabua polvilhada com fubá.

Coloque-os em fôrmas untadas e deixe crescer até dobrar de tamanho (por mais ou menos 45 minutos). Asse-os em forno quente, de 20 a 25 minutos. Pães maiores demoram uns 40 minutos. Retire das fôrmas assim que sair do forno.

Dicas

Pode-se substituir:

- a água por leite para cozinhar o fubá;
- o açúcar comum por açúcar mascavo ou melado de rapadura.

Neste caso há necessidade de acrescentar um pouco mais de farinha de trigo para amassar o pão.

A massa deve ficar bem macia, mas sem grudar nas mãos.

Às vezes, há necessidade de mais um pouco de farinha de trigo.

PÃO DE MINUTO

1/2 kg de farinha de trigo

6 colheres (sopa) de açúcar

6 ovos

3 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de fermento em pó

1/2 copo de leite

Sal

Separar uma gema para dourar os pães. Misturar todos os ingredientes. Fazer os pãezinhos, pincelar com a gema e levar para assar em forno quente.

PÃO DE QUEIJO I

1 xícara de água }
Para escaldar 1 xícara de óleo }
1 xícara de leite }

Quando molhar demais o polvilho jogar fora o restante

50 gramas de queijo parmezon

ovos – 4 a 5 ovos

Colocar por fim somente 1 gema.

PÃO DE QUEIJO II

2 pratos rasos de polvilho bom
1 pires de farinha de milho
1 prato de gordura
2 ou 3 ovos
1/2 queijo ralado
1 pires de fubá de canjica
Coalhada (ou leite) até amolecer

Colocar o polvilho em uma gamela e dissolver os caroços com água salgada. Depois, escaldar a farinha de milho e o fubá de canjica com a gordura quente. Misturar bem. Amolecer com dois ou três ovos e coalhada. Juntar por último o queijo ralado. A massa deve ser dura. Enrolar com as mãos engorduradas. Assar em forno temperado.

PÃO DE QUEIJO (congelado)

Rala 1 queijo
4 copos de leite – 2 colheres rasas de sal – 1 copo de requeijão rasa de óleo (- 1 dedos)
6 copos de alumínio de polvilho

Ferve tudo e escalda o polvilho
Ovo até o ponto.

PÃO DE QUEIJO (liquidificador)

2 copos de polvilho azedo
250g de queijo ralado
4 ovos, 1 copo de leite
1 copo de óleo de cozinha
sal o quanto necessário.

Modo de fazer: colocar os ingredientes no liquidificador e bater bem. Colocar em forminhas untadas 2/3 e assar. Dão uns 50 pães de queijo.

PÃO DE QUEIJO COLONIAL

1 kg de polvilho azedo
1 copo de óleo
1 copo de água
1 colher (café) de sal

4 ovos
1 prato raso de queijo tipo colonial (ou meia-cura)
1 copo de leite

Bater aos poucos o polvilho no liquidificador e colocar numa bacia. Ferver o óleo, a água e o sal e derramar sobre o polvilho, mexendo com uma colher, para escaldar. Esperar esfriar um pouco e esfarelar bem a mistura. Adicionar os ovos inteiros e o leite (se precisar acrescentar um pouco mais de leite, mas cuide para não deixar passar do ponto). Por último, misturar o queijo ralado (no ralo grosso) na massa. Fazer as bolinhas para assar em forno previamente aquecido.

PÃO DE QUEIJO DE LIQUIDIFICADOR

1 xícara de leite fervido frio
1 xícara de óleo soja
3 ovos ligeiramente batidos
3 xícaras de polvilho doce
100 g de queijo ralado

Bata no liquidificador o leite, o óleo, os ovos, o polvilho e, por último o queijo. Coloque em forminhas de empadas untadas com óleo de margarina. Asse em forno moderado (170º) por aproximadamente 20 minutos.

01-01-84

PÃO DE QUEIJO ESPECIAL

3 xícaras (chá) polvilho azedo ou doce, 1 xícara (chá) de água, ½ xícara (chá) de óleo, 1 colher de manteiga, 1 xícara (chá) de queijo ralado, 4 ou 2 ovos, sal, leite necessário.

Maneira de fazer: escaldar o polvilho com a água, o óleo, a manteiga e o sal, fervendo. Depois de amassar bem, acrescentar os ovos e por fim o queijo. O leite, aos poucos se necessário. Enrolar com as mãos untadas e o tabuleiro também. Os ovos mal batidos e 2 xícaras de polvilho, ½ de água, ⅓ de óleo, ½ xícara de queijo e a manteiga. Dão 24 pães, 1 tabuleiro.

Nota: assa-las em forno quente por 15' e depois forno baixo para secar.

PÃO DE QUEIJO MINEIRO O “VERDADEIRO”

1/2 kg de polvilho doce
5 ovos
100 g de queijo ralado parmesão
1 copo de óleo
1 copo de água
1 copo de leite
Sal a gosto

Colocar para ferver o óleo, o leite e a água. Despejar sobre o polvilho. Misturar bastante. Deixar esfriar a massa. Colocar os ovos um a um, sovando com as mãos. Acrescentar o sal e o queijo ralado. Sovar bastante. A massa gruda na mão. Passar óleo nas mãos para fazer as bolinhas ou colocar com uma colher na forma, que não precisa estar untada. Levar ao forno bem quente. As bolinhas crescem bastante, e o pão de queijo fica uma delícia.

Obs.: rechear, se quiser. Pode ser congelado.

PÃO DE QUEIJO ROCEIRO

1 concha de banha talhada
1 xícara (café) de fubá mimoso
1 xícara (chá) de leite
2 ovos
1 prato fundo de polvilho azedo
1 prato de queijo-de-minas, ralado
1 colher (sobremesa) de sal
Leite, se necessário.

Ferver o leite com a banha e, logo que ferver, misturar o fubá, mexendo um pouco. Despejar em cima do polvilho para escaldá-la, misturando bem. Deixar esfriar. Adicionar os demais ingredientes, amolecendo a massa com um pouco de leite, se necessário. Enrolar em pequenas bolas. Pôr no tabuleiro untado. Assar em forno quente.

PÃO DE TORRESMO

2 tabletes fermento
1 colher de sal
1 xícara (chá) leite morno
2 xícaras (chá) farinha de trigo
1 ovo, 1 xícara de maisena
1 colher margarina
torresmo uma porção

Misturar o fermento, o sal e o leite morno e depois os outros ingredientes. Deixar crescer e os pães depois de enrolados ou grandes ou pequenos. Ótimos.

PÃO DE XUXÚ

8 xícaras (médias), 1 pãozinho, $\frac{1}{2}$ xícara de leite, 4 ovos, 2 colheres de manteiga, 3 colheres de farinha de trigo, 2 colheres de queijo ralado, 1 colher de pó Royal, temperos.
Modo de fazer: cozinhar os xuxus em água com sal, amassa-los com o garfo. Acrescentar o pão molhado no leite, as gemas. Depois os outros ingredientes. Por último as claras em neve, o pó Royal. Assa-lo em forma untada e polvilhada de farinha de rosca.

PÃO DOCE

1 litro de leite 800 g de açúcar
200 g de fermento biológico
4 ovos
100 g de banha ou gordura
1 pitada de sal
Farinha de trigo

Misturar o fermento ao leite morno até dissolvê-lo. Adicionar o açúcar, a banha, o sal, os ovos e um pouco de farinha, ficando assim como mingau. Bater, enrolando um pouco esse mingau. Depois juntar a farinha aos poucos até o ponto de enrolar os pães. Colocar em tabuleiro, dourar com gemas e levar para assar em forno brando por uma hora e mais uns 15 ou 20 minutos em forno forte, para que o pão crie uma crosta. O forno deve ser ligado na hora de colocar o pão. Receita para dois pães, que também podem ser recheados de passas ou ameixa preta.

PÃO DOURADO

Ovos
Bisnagas de pão
Leite
Açúcar para calda
Canela

Cortar a bisnaga em fatias de mais ou menos um dedo de espessura. Molhar em leite morno, deixando encharcar, mas sem pingar. Passar no ovo batido e colocar para cozinhar na calda rala. Deixar por alguns minutos e virar. Tirar e escorrer com escumadeira quando perceber a parte do ovo cozida. Colocar numa travessa e polvilhar com canela.

PÃO RÁPIDO

Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de leite integral morno
2 tabletes de fermento fresco
4 colheres (sopa) de açúcar cristal
1 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de óleo
4 ovos
Farinha de trigo (o necessário para soltar das mãos)

Preparo

No liquidificador, coloque o óleo e o leite. Acrescente os tabletes de fermento. Junte o sal. Adicione o açúcar e os ovos. Bata por 2 minutos. Coloque a farinha de trigo em um recipiente e despeje o líquido batido. Misture muito bem, incorporando os ingredientes. Sove a massa por 10 minutos sobre a mesa enfarinhada. Deixe a massa descansar por 40 minutos ou até dobrar de volume. Divida a massa em porções. Procure mantê-las com o mesmo tamanho. Abra cada porção de massa e enrole-as, formando os pãezinhos. Coloque em um tabuleiro untado. Deixe crescer por 1 h e ½. Na metade do crescimento, pincele com ovo batido. Leve ao forno moderado por 15 minutos aproximadamente.

Dicas

- Varie os formatos.
- Depois de assados e frios, conserve-os na geladeira em saco fechado.

PÃO RECHEADO

400g de farinha, 1 ovo inteiro, 3 colheres (sopa) banha talhada, ½ xícara de leite (chá), 1 colherinha de sal, 1 colher Royal.

Maneira de fazer: Amassar até soltar das mãos. Cortar em pedacinhos, abrir com o rolo e rechear à vontade: salsicha – queijo – presunto, etc. Dourar e assar em tabuleiro untado. Não deve abrir o forno antes de 20 minutos.

PÃO-DE-LÓ - (1895)

12 ovos

230 grammas d'assucar refinado

230 grammas d'farinha de trigo peneirada.

Bate-se em vasilhas com vassoura de arame, ou mesmo garfo as gemas dos ovos com assucar, a clara separadamente até que amassa fique bem encorporada e esbranqueçada; depois mistura-se-lhe a farinha com muito cuidado para que não fique encaroçada e cosinha-se em formas proprias ligeiramente untada de manteiga e forradas com papel.

Observação – para fazer bom pão-de-ló, é preciso ter-se em vista a seguinte: a farinha deve ser de primeira qualidade e quando ajunta a massa deve ser misturada muito devagar, servido-se para isso com uma colher de pão.

Mistura-se apenas, não se bate, porque bater a massa com a farinha o pão-de-ló não cresce. O forno deve conservar-se fechado durante o levantar da massa; salvo se o forno estiver n'um calor demasiado, então é conveniente deixa-lo aberto.

PÃO-DE-LÓ DE LARANJA

6 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 e 1/2 xícara de caldo de laranja
1 e 1/2 colher de fermento em pó

Bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas, juntar o açúcar e bater bem. Juntar a farinha de trigo alternando com o suco de laranja. Colocar o fermento e, por último, as claras em neve. Levar para assar em tabuleiro untado e polvilhado em forno pré-aquecido.

PÃOZINHO, ESFIRRA, ENROLADINHO

1 k de farinha de trigo
5 colheres de sopa de açúcar cristal
2 colheres de manteiga (cheias)
4 colheres de óleo (cheias)
2 colheres de fermento de padaria (cheias)
2 copos de leite
4 ovos – bater as claras em neve.

Último a farinha de trigo. Até crescer.

PÃOZINHO DE NATA

1 copo de nata
2 ovos
1 xícara de açúcar
1 e 1/2 de colher (sopa) de fermento em pó
Farinha de trigo até o ponto de enrolar

Misturar bem os ingredientes e fazer os pãezinhos em forma de quibes pequenos. Depois de os pãezinhos enrolados, cortar um pouquinho com a faca, pôr um pouquinho de manteiga, e por cima, açúcar cristal. Levar para assar em tabuleiros untados.

PÃOZINHO DE SAL (para fazer recheado)

15 colheres (sopa) de leite (aproximadamente 1 xícara)
1 ovo inteiro
20 g de fermento biológico (ou 1 colher de sopa)
2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de açúcar refinado
Farinha de trigo até dar consistência de abrir a massa
Sal

Juntar os ingredientes, amassar, enrolar os pãezinhos e colocar no tabuleiro. Deixar descansar para crescer. * Colocar para assar em forno regular.

*** Depois de enrolar os pãezinhos, colocar uma botinha de massa em um copo com água. Quando essa botinha subir, pode colocar os pães para assar.**

PÃOZINHOS DA CRISE (1958)

8 chicanas de farinha
1 ovo
2 chicanas de açúcar
2 chicanas de leite
2 colheres de pó Royal
1 colher de gordura
1 colher de manteiga.

Modo de fazer: Mistura o açúcar, a farinha, o pó Royal, faz-se um furo ao centro para botar o leite, a manteiga e os ovos. Faz-se os pãezinhos dore com gema – passa açúcar com canela e assa-se em forno quente.

PASTAS

PASTA DE PRESUNTO

Ingredientes

200g de presunto
1 lata de creme de leite (sem soro)
1 pacote de gelatina incolor
1 xícara (chá) de água
1 caldo de galinha
1 e ½ colher (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de ketchup

Preparo

À parte, ferva ½ xícara de água, misture a gelatina e depois acrescente a outra metade da água fria, mexa e reserve. Amasse bem o presunto com um garfo. Misture os outros ingredientes e misture muito bem. Acrescente a gelatina e misture suavemente. Coloque em uma fôrma untada com óleo e molhada, tampe e leve para gelar de um dia para o outro. Desinforme e sirva com torradas, pães e biscoitos salgados.

PASTA DE FRANGO

Ingredientes

700g de peito de frango cozido e desfiado
1 e ½ caldo de frango dissolvido
1 lata de creme de leite (sem soro)
1 pacote de gelatina incolor
1 xícara (chá) de água
3 colheres (chá) de ketchup
Sal, alho e pimenta a gosto

Preparo

Prepare a gelatina e reserve. Depois de cozido e desfiado, bata o frango no liquidificador. Acrescente os outros ingredientes com a gelatina e bata novamente. Coloque na fôrma da mesma maneira que as receitas anteriores. Deixe gelando de um dia para o outro. Sirva de acordo com a sua criatividade.

PASTA DE ATUM

Ingredientes

1 lata de atum
1 lata de creme de leite (sem soro)
1 xícara (chá) de maionese
5 colheres (sopa) de ketchup
1 pacote de gelatina incolor
1 xícara (chá) de água

Azeitonas picadinhas bem pequenininhas a gosto

100g de uvas-passas

Sal e alho a gosto

Preparo

Prepare a gelatina como na receita anterior e reserve. Bata todos os ingredientes com o sal e o tempero, menos as uvas-passas e as azeitonas. Acerte o tempero e misture as uvas-passas e as azeitonas. Coloque em uma fôrma untada, molhada e tampe. Leve à geladeira de um dia para o outro. Sirva com acompanhamentos.

PASTA DE ALHO COM RICOTA

Ingredientes

200g de ricota

1 lata de creme de leite com soro

3 dentes de alho

1 fio de azeite

Sal e pimenta a gosto

Preparo

Amasse a ricota com garfo. Depois, bata no liquidificador a ricota e os outros ingredientes até formar uma pasta. Leve para a geladeira e sirva.

PASTA DE AZEITONA COM RICOTA

Ingredientes:

20 azeitonas verdes picadinhas

20 azeitonas pretas picadinhas

1 lata de creme de leite com soro

200g de ricota

2 dentes de alho amassados

1 colher de tempero caseiro

1 fio de azeite

Pimenta a gosto

Preparo

Amasse a ricota. Bata a ricota e todos os outros ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

PASTA DE BERINJELA

Ingredientes

1 berinjela descascada em cubinhos

10 azeitonas verdes picadas
2 colheres (sopa) de limão
Sal, alho e pimenta a gosto
1 fio de azeite

Preparo

Cozinhe a berinjela com água e sal. Escorra. Depois de cozida, bata no liquidificador com os outros temperos e, por último, vá acrescentando o óleo aos poucos até formar uma pasta. Leve para geladeira e sirva.

PASTA DE PRESUNTO COM VINHO

Ingredientes

150g de margarina sem sal
250g de presunto
150g de creme de leite sem soro
1 ovo inteiro (cozido)
1 colher (chá) de tempero caseiro
1 colher (sopa) de óleo
1 cebola média picada
Pimenta a gosto
½ cálice de vinho branco seco

Preparo

Em uma panela aquecida coloque o óleo, a cebola e o tempero e deixe dourar. Acrescente o presunto e deixe cozinhar um pouco. Adicione aos poucos o vinho e deixe evaporar. Coloque os outros ingredientes e deixe cozinhar por 5 minutos. Por último, bata tudo no liquidificador até formar uma pasta. Deixe esfriar e leve à geladeira. Sirva gelado.

P E S C A D O S

BACALHAU

Coloca-se cebola em rodela, salsa, picles, pimentão, louro, páprica, 1 dente de alho. Rega-se com azeite e leve ao fogo, com um pouco de água. Coloca-se batatas em cubos num pirex sobre as postas de bacalhau, por cima o molho. Enfeita-se com azeitonas e ovos cozidos.

Leva-se ao forno.

As batatas semi-cozidas, e podem ser em rodela.

BACALHAU COM LEITE DE CÔCO

½ k de batatas (mais ou menos)

1 k de bacalhau

1 vidro de leite de côco.

Mussarela

Azeitonas gregas (pretas)

Modo de fazer: fazer um purê com a batata e o leite de côco. Preparar o bacalhau bem gostoso com todos os temperos. Forre um pirex com a metade do purê depois uma camada do bacalhau. Por cima coloque fatias de mussarela bem frescas e enfeite com algumas azeitonas pretas. Intercalar. Forno quente.

BOBÓ DE CAMARÃO

Fazer um refogado com todos os temperos e colocar o camarão. Bata no liquidificador ½ k de aipim, com um pouco de leite de vaca. Consistência de um creme. Misture no molho de camarão, prove o tempero e coloque quase 1 vidro de leite de côco. No fim acrescentar umas duas colheres de dendê. Picar junto com os temperos um pouco de coentro.

BOLO DE PEIXE NO FORNO

Ingredientes:

2 ovos – as claras em neve

peixe cozido desfiado

2 colheres de queijo parmesão

1 colherinha de pimenta do reino

1 pãozinho molhado no leite de côco.

Fazer: Colocar manteiga e farinha de rosca no peixe e jogar por cima, as coisas prontas e colocar queijo ralado com manteiga.

Molho:

1º – Ketchup, maionese e mostarda batidas.

2º – 1 copo d'água, vinagre devinho, 1 colher de açúcar e sal. Bater bem.

CAMARÃO AO CREME

Ingredientes:

1 k de camarão grande
3 dentes de alho socado com sal e pimenta
200g de creme de leite batido
1 cebola ralada, 1 limão, 250g de tomate sem pele e sem sementes
1 litro de cogumelos
½ xícara de chá de azeite de oliva
1 colher de maisena dissolvida em água

Para o molho branco:

2 copos de leite
2 colheres de maisena
queijo parmesão ralado, sal.

Modo de fazer:

Descascar os camarões , temperar com o limão, o alho e o sal. Deixar neste tempero aproximadamente ½ hora. Levar uma panela ao fogo com o azeite e a cebola ralada. Acrescentar os camarões e deixar refogar por 5 minutos. Juntar os tomates cortados em pequenos pedaços, os cogumelos também cortados e a pimenta. Deixar no fogo até que os camarões fiquem cozidos e com um pouco de molho ao qual se acrescenta a maisena dissolvida em água. Juntar o creme de leite e reservar.

Molho branco:

Dissolver a maisena no leite e deixar engrossar. Não parar de mexer, para não embolar. Acrescentar uma colher de manteiga e o queijo parmesão. Juntar os camarões ao molho branco, colocar num pirex, cobrir com queijo ralado e levar ao forno para gratinar. Servir acompanhado de arroz branco. Também pode ser servido gelado como entrada em dia de festa.

CAMARÃO COM CATUPIRI

1 k de camarão, 1 queijo catupiri, ½ xícara (chá) de leite, 1 colher (sopa) de manteiga, 4 tomates (sem sementes e sem pele) batidas no liquidificador, 1 colher (sopa) cebola ralada, salsicha picadinha, pimenta do reino e vermelha, sal, limão, maisena.

1º – Limpe os camarões, lave bem com água e limão. Fervente com sal e casca de cebola para ficarem cor de rosa. Passe-os rapidamente em água fria. Reserve a água para o molho.

2º – Refogue a cebola batida, alho, no óleo ou azeite e manteigas misturados. Nesse refogado acrescentar a água reservada, o suco dos tomates batidos ,1 colher rasa de sal, 1 pires de queijo ralado, 1 maço de cheiros verdes picado, 1 folha de louro.

Tira-se a pele e as sementes dos tomates. Junta-se todos os ingredientes e passa-se no liquidificador. Leva-se ao fogo para engrossar, junta-se o queijo e o cheiro verde.

Esse creme serve para rechear sanduíches, ou empada sem capa, isto é, sem tampa.

CAMARÕES À MERENICE

1 kg de camarões grandes

1 dente de alho socado com sal, pimenta, se gostar.

200 g de creme de leite batido, uma cebola ralada, limão.

250 g de tomates sem peles, nem sementes um pouco de azeitona ½ xícara (de chá) de azeite de oliva, uma colher de maisena, dissolvida em água.

Para o molho branco:

2 copos de leite, duas colheres (de sopa) de manteiga, duas (de sopa) de maisena, queijo parmesão ralado.

Descasque os camarões e tempere com caldo de limão e alho. Leve uma panela ao fogo com o azeite e cebola ralada. Deixe dourar, junte os camarões e refogue por 5 minutos. Junte os tomates cortados em pedaços e a pimenta. Deixe no fogo até que os camarões fiquem bem cozidos de molho ao qual se acrescenta a seguir a maisena dissolvida em água. Junte o creme de leite, deixe ferver um pouco e reserve. Prepare então o molho branco da seguinte maneira: Dissolva a maisena no leite e deixe engrossar. Junte os camarões no molho num pires e cubra com o resto do parmesão ralado. Deixe gratinar bem e sirva acompanhado de arroz branco bem soltinho.

1967

CAMARÃO FRITO

Escorre, tira a casca – ferver não

Frita no óleo quente – rosado tira com espumadeira.

Fritar – deixa tudo não tira nada.

CAMARÃO SEM CASCA LIMPO

Molho na água – 10 minutos

Azeite – alho secado – cebola batida – bater o tomate sem pele e semente – refogar no alho.

Camarão depois.

Peixe: tomate sem bater – pimentão – cebola – massa de tomate.

CARURU - (6 pessoas)

INGREDIENTES

100 quiabos escolhidos

½ copo de azeite de dendê

2 cebolas grandes, descascadas e passadas no liquidificador

½ copo de camarões secos, descascados e passados no liquidificador

½ copo de castanhas assadas e passadas no liquidificador

½ copo de amendoins torrados e passados no liquidificador

sal e 2 pimentas-de-cheiro.

MODO DE PREPARAR

A escolha do quiabo é feita no fornecedor com o objetivo de só comprar quiabos novos e tenros, evitando escolher os chamados quiabos duros, que não prestam para qualquer tipo de comida. A escolha é feita pegando-se os quiabos, um a um, empalmados na mão, deixando-se a ponta do quiabo para fora. Com o polegar, na direção da mão para fora, tenta-se quebrar a ponta do quiabo. Se, com o movimento feito com o polegar, a ponta do quiabo partir por inteiro, o quiabo deve ser escolhido. Se a ponta do quiabo somente se dobrar, sem se partir, o quiabo deve ser rejeitado.

O quiabo deve ser cortado longitudinalmente com 4 ou 5 cortes de faca com fio a laser. Após o corte longitudinal, que é feito com as mãos, sem qualquer apoio, o quiabo é apoiado sobre a tábua da cozinha e é cortado transversalmente de ½ em ½ centímetro.

Com o fogo alto, coloque na panela todo o azeite de dendê (½ copo) para ferver. Após a fervura espaço de tempo de mais ou menos 3 minutos - refogue no azeite de dendê fervendo a cebola, as castanhas, o amendoim, o camarão seco que foram passados no liquidificador e urna colher de sopa de sal, durante 4 ou 5 minutos.

Após o refogado, ponha na panela os quiabos cortados. Os quiabos são colocados, aos poucos, em 4 ou 5 porções, enquanto se vai mexendo o conjunto do refogado com os quiabos com uma colher de pau.

Após colocar todos os quiabos na panela, ponha nela água fervendo até que cubra toda a massa dos quiabos.

A panela tem que ser observada, pois, se reparar que o conjunto está secando, há a necessidade de se botar mais água fervendo na panela. A água fervendo deve ser colocada pela periferia da panela. (É de se observar que, não só no início do seu cozimento, como durante o preparo do caruru, há necessidade de água fervendo. A água não ferve com rapidez, logo, quem está preparando caruru deve ter em outra boca do fogão uma chaleira com água fervendo.)

De vez em quando, mexa o conjunto para que o caruru não pegue no fundo da panela, o que seria desastroso.

Após uns 5 minutos da primeira fervura, baixe o fogo e continue a mexer, de vez em quando, o conjunto.

Coloque no conjunto, enquanto se mexe, 2 pimentas-de-cheiro raladas no sal.

O caruru fica pronto com menos de ½ hora depois do início do cozimento. O caruru quando está pronto tem as sementes do quiabo na cor rósea e os pedaços do quiabo continuam verdes. Deve ser evitado o cozimento excessivo, que transforma o caruru numa papa. (Há quem procure tirar a baba do caruru, colocando sumo de limão no preparo após a primeira fervura.

Não se vê necessidade de se tirar a baba do quiabo do caruru, pois caruru sem baba não é caruru. Tentar tirar a baba do caruru é um sacrilégio igual ao de se tentar tirar os fios do queijo gruyere no fondue.)

MANEIRA DE SERVIR

O caruru é colocado em vasilhame alto e é servido com concha. A sua guarnição é arroz branco ligado, farofa de dendê ou farinha de mandioca copioba, banana da prata ou açaçá de milho. Hoje, o caruru é servido como prato principal, mas no passado, e até hoje em algumas casas, é guarnição para moquecas. Um bom acompanhamento para o caruru é um molho de pimenta malagueta frito em um refogado no azeite de dendê com camarão seco moído, onde se fritam as pimentas raladas no sal. O molho é colocado sobre o arroz branco ligado.

FILÉ DE PEIXE (bife)

Recheio: salsa (picadinha), misturar com 2 sardinhas, um pouco de óleo, 1 colherinha de orégano, mostarda em pó, pimenta do reino, e uma gotas de limão. Recheiar os bifes de filé, prender com palito, passa-los em farinha de trigo, depois em ovos (batidos) inteiros e fritar.

MARISCADA

Ingredientes:

1 kg de pequenos peixes, lambaris, pitus (camarões de água doce), pescados com peneira nos ribeirões

½ colher (sopa) de sal com alho

Óleo e farinha de mandioca

Como fazer: Limpe todos os peixinhos e pitus e escorra. Numa frigideira, esquite o óleo, frite o sal com alho e refogue os peixinhos, até dourar bem. Adicione então a farinha de mandioca, fazendo uma farofa. Come-se como aperitivo, com café ou comida.

MIMOSOS DE CAMARÃO - (1834)

200 grs de manteiga, 6 ovos, ½ de camarão cozido, 5 colheres de farinha de trigo, 6 colheres de leite.

Bata a manteiga até formar um creme junte as gemas uma a uma e depois a farinha e o leite intercalados. Tempere de sal e junte as claras batidas em neve. Unte forminhas e deite em cada uma um pouco da massa obtida. Sobre a massa uma camada de camarão, que deve ter sido cozido em bastante tempero. Cobrir a forminha e levar ao forno a assar por uns dez minutos.

MOQUECA (rendimento 4 pessoas)

INGREDIENTES:

800 g de filé de badejo
8 camarões grandes sem pele com rabo
1 colher de alho batido
3 galhos de coentro
1 colher de sopa de colorau
1 cebola média batidinha
2 dentes de alho
4 colheres de sopa de farinha de mandioca
Sal
Azeite
200 g de aparas de badejo

MODO DE PREPARO:

Numa panela, aquecer o azeite e acrescentar o colorau. Esperar soltar a cor e desligar. Juntar todos os temperos e as aparas do peixe. Salgar. Ligar o fogo, mexer, acrescentar 1 litro de água, cozinhar para reduzir a 500 ml. Diluir a farinha no caldo de peixe frio e levar ao fogo baixo mexendo sempre até que fique espesso e toda a farinha fique transparente. Verificar o sal.

Temperar os filés de badejo e os camarões com sal, alho e suco de limão, após fritá-los em frigideira não aderente com pouco azeite. Colocar o pirão no prato e sobre ele, os filés com 2 camarões sobrepostos. Regar com azeite e servir com arroz branco.

MOQUECA DE PEIXE - (6 pessoas)

INGREDIENTES

2 ½ quilos de peixe (tucunaré, curumatá ou surubim) em postas
125 ml de azeite de dendê (1/2 copo)
8 dentes de alho
4 cebolas grandes cortadas em rodela
1 cebola grande para socar
2 pimentões grandes cortados em rodela, sem semente
4 tomates grandes cortados em rodela
sal
10 limões
1 molho de coentro
3 pimentas-de-cheiro.

MODO DE PREPARAR

Corte 4 limões em bandas. Use as bandas de limão para limpar cada posta de peixe. Pegue cada posta separadamente. Esprema sobre ela um pouco do sumo de uma das bandas de limão e, depois, passe levemente a banda de limão sobre a carne da posta de peixe, sem machucá-la. As postas limpas vão sendo depositadas numa frigideira.

Prepare um molho de sumo de 6 limões, com sal (a gosto), cebola e alho socados.

Passe, uma a uma, as postas de peixe por esse molho, banhando-as e massageando-as de leve. Numa frigideira de bom diâmetro (50 cm a 60 cm), disponha as postas de peixe ao seu fundo, evitando que ocorra superposição. Após a disposição de todas as postas de peixe na frigideira, despeje aos poucos sobre as postas o que sobrou do molho, cubra-as com uma toalha de prato e reserve-a por 1 hora.

Cubra o fundo de outra frigideira com rodela de tomates, de cebola e de pimentão e folhas de coentro. Arrume sobre a cobertura anterior as postas de peixe, evitando superposição entre elas. Após a arrumação das postas, sobre elas arrume rodela de cebola, de tomate e de pimentão e folhas de coentro.

Ponha a frigideira no fogo. (Tampar ou não tampar a frigideira é opção de cada um.)

Após uns 10 minutos do início do cozimento, a própria água contida no tecido do peixe sobre-nadará. Neste instante, ponha $\frac{1}{4}$ de copo de azeite de dendê, em fio, espalhando por toda a superfície superior da frigideira.

Logo após, ponha, espalhando homogeneamente, o molho feito de 3 pimentas-de-cheiro raladas em sal e limão.

Após 20 minutos do início do cozimento, ponha o restante do azeite.

Após 30 minutos do início do cozimento, a moqueca estará pronta.

MANEIRA DE SERVIR

A moqueca é servida na própria frigideira (de barro ou alumínio) em que foi preparada. Seus acompanhamentos são arroz branco ligado, farofa de azeite de dendê, e, em datas especiais, vatapá e/ou caruru. Na casa de D. Glória Radel eram servidas, também, bananas da prata, e, na casa de D. Tonica Cruz, eram servidos açaí de milho.

MUQUECA DE PEIXE I

Ingredientes

$\frac{1}{2}$ k de peixe ou surubi

Temperar com alho, sal, pimentão e limão.

Bater no liquidificador

1 vidro de leite de coco

2 colheres de dendê

2 xícaras de feijão mulatinho (molho de véspera na água) – cozinhar no outro dia.

2 tomates, cebolinha, salsinha, etc.

Passar o peixe na farinha de trigo. Afogar o peixe no óleo e deixar fritar um pouco. Despejar o molho por cima e deixar cozinhar até adquirir uma cor amarelada. Por fim cebolinha, salsinha e servir com angu comum ou de creme de arroz.

MUQUECA DE PEIXE II

Ingredientes:

½ k de peixe ou surubi. Temperar com alho, sal, pimenta e limão. Bater no liquidificador, 1 vidro de leite de côco, 2 colheres de dendê, 2 xícaras de feijão mulatinho, 2 tomates, cebolinha, salsinha, etc.

Afogar o peixe no óleo e deixar fritar um pouco. Despejar o molho por cima e deixar o molho por cima e deixar cozinhar até adquirir uma cor amarelada. Por fim cebolinha, salsinha e servir com angu comum ou de creme de arroz.

PEIXE À BRASILEIRA

Água quase fervendo com os temperos. Colocar as postas de peixe, depois de 10 minutos o peixe está pronto.

Pirão: alho e os temperos que cozinhou o peixe (metade), acrescentar 1 colher de massa de tomate, afogar tudo no óleo e acrescentar 3 colheres de farinha de trigo.

Temperos: cebola ralada, cebolinha, salsa e tomate picadinho, coentro.

Molho: alho e a outra metade da água que cozinhou o peixe e colocar os camarões.

PEIXE ASSADO

Não cobrir com papel laminado, somente forrar.

Alho batido com pouca água e do lado de fora colocar sal ou Marietta (alho pronto)

(Dourado Assado)

Limpar com limão. Dar umas lambadas.

Limpe um dourado de 4kg. Tempere com sal, limão; um copo de vinho branco seco, pimenta malagueta, coentro, salsa, uma folha de louro e uma folha de hortelã.

Deixe descansar neste tempero, no mínimo três horas. Numa assadeira forre com papel de alumínio ou unte-a com óleo, coloque o peixe na assadeira e regue com duas conchas de molho de tomate.

Molho de tomate:

Óleo, alho, das colheres de massa de tomate, cebola batida, 1 chavena de água quente, 1 colherinha de açúcar cristal (chá)

Ou pomarola (1 lata) colocar direto no peixe.

1 vidro de leite de coco, Maguary, e um pouco de azeite – despeja em cima do peixe.

Vai ao forno (temperado) com o excesso do caldo fazer pirão.
Servir com arroz branco.

PEIXE COM BANANAS

Filé de peixes – caldo de limão – sal – pimenta do reino – alho socado – óleo Saúde – bananas nanicas maduras, ovos batidos, farinha de rosca, molho de tomates.

- 1 – Tempere os filés com sal, alho socado, pimenta do reino e limão.
- 2 – Passe-os na farinha de trigo e frite no óleo bem quente.
- 3 – Corte as bananas pelo meio, passe nos ovos batidos, na farinha de rosca e frite no óleo.
- 4 – Ponha os filés no centro de uma travessa e cubra com o molho de tomates. Ao redor, disponha as bananas fritas.
- 5 – Sirva com arroz e cenoura refogada.

SARDINHA AO FORNO

Frita-se as sardinhas, já temperadas com alho e sal. Rega-se com um molho de cebola em rodela, vinagre (bastante) e leve-as ao forno, por alguns minutos. O molho fica mais saboroso feito com azeite.

SONHO DE BACALHÃO

1 xícara de água, ½ xícara de gordura vegetal talhada, 1 colherinha de sal. Ferver e acrescentar ½ xícara de farinha de trigo, de uma vez mexendo, com colher de pau até angu bem cozido. Acrescentar 1 xícara (chá) de bacalhão cozido e desfiado. Juntar cheiros verdes, pimenta do reino e 4 a 5 ovos, 1 a 1. Fritar em gordura quente e depois diminuir o fogo. Os sonhos ficam ocos e deliciosos. Bacalhão tão caro!

P U D I N S

CAÇAROLA ITALIANA I

1 garrafa leite
5 ovos
5 colheres de açúcar (250 gr)
5 colheres de F. trigo
5 colheres de queijo ralado

Modo de fazer:

Os ovos batidos como pão de ló.

Adiciona o açúcar, a farinha, o queijo, por último o leite.

Forma untada com calda queimada. Cozinhase no forno. A forma dentro de um taboleiro com água.

CAÇAROLA ITALIANA II

3 xícaras e leite, 1 xícara de açúcar, 5 ovos, 5 colheres de sopa de farinha de trigo, 5 colheres de sopa de queijo ralado, 1 colher de sopa de manteiga.

Modo de fazer: Bata as claras em neve, junte as gemas uma a uma e continue a bater. Junte, ainda batendo, açúcar e queijo, manteiga derretida e por fim a farinha de trigo. Misture o leite para ligar bem. Asse em fôrma untada com calda caramelada em banho-maria. Sirva fria ou gelada.

Bom apetite, para você Preta, e lembre-se do Natal de 1966. Adeus! (B.H. 2-12-67)

CAÇAROLA ITALIANA III

5 ovos batidos como para pão-de-ló*
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de queijo ralado
1 colher (sopa) de manteiga
1/2 kg de açúcar
800 ml de leite
Noz-moscada

Misturar os ingredientes na ordem ao lado, sendo que o leite, fervente, é colocado por último. Despejar em forma untada com manteiga ou açúcar queimado em forno bem quente.

*Ovos batidos como para pão-de-ló: bater as claras em neve, juntar as gemas e continuar batendo até ficarem claras.

CAÇAROLA ITALIANA IV

1 garrafa de leite

5 ovos – 5 colheres f. trigo

5 de queijo ralado

1 colher de manteiga

250 g^{as} de assucar.

Os ovos batidos como para pão de ló. Adicione o assucar, a manteiga, a farinha, o queijo, por ultimo o leite. Põe na forma. Forno regular.

CAÇAROLA ITALIANA V

Bata 5 gemas com 5 colheres de açúcar, junte 3 copos de leite, mexa e adicione 5 colheres de farinha de trigo, 5 de queijo mineiro (curado) ralado, uma pitada de sal, uma colher de manteiga e por fim, 5 claras em neve. Misture tudo muito bem e despeja numa forma untada de açúcar queimado (calda), levando ao forno em banho-maria. Desenforme frio.

PUDIM DA MAMÃE

1 copo de leite, 10 colheres de açúcar, 1 colher de manteiga, 3 colheres de farinha de trigo, 3 ovos, 1 xícara (chá) de queijo.

Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes menos os ovos. Bate-los como para pão de ló e adicionar à mistura os ovos (em forma untada) com manteiga e polvilhada de farinha de trigo, direto no forno.

PUDIM DE BACALHÃO (Receita portuguesa)

Misturar o bacalhau à papa de pão. Ingredientes: 1 colher (sopa) manteiga derretida, 3 ovos, as claras em neve, azeitonas picadas, sal e temperos à vontade.

Modo de fazer: deixar o bacalhau de molho (na véspera). Limpa-lo, depois de ferventado e passá-lo na máquina. Molhar o pão com água, espremer e acrescentar 1 copo de leite, acrescentar ao bacalhau e os outros ingredientes. Levar ao forno para assar.

Nota: Quando ferventar o bacalhau acrescentar 1 colher de azeite na água.

PUDIM ESPECIAL

Sobre 1 pirex forrado com manteiga, colocar fatias de pão (doce). Bater no liquidificador: 2 ovos, 2 colheres de açúcar. Misturar em seguida: 2 maçãs picadinhas, 2 pacs. de passas, 1 xícara de leite, 4 colheres de farinha de trigo.

Nota: O leite pode ser substituído pelo caldo de laranja. Colocar sobre o pão e assar. Forno temperado (1/2 hora).

PUDIM MINEIRO

4 ovos – 10 colheres de açúcar
3 colheres F. trigo – 1 pires de queijo
½ garrafa de leite – 1 colher manteiga.

Maneira de fazer:

Bata os ovos como para pão de ló. Adicione o açúcar, a manteiga, a farinha e o queijo, o leite aos poucos. Forma untada – calda queimada. Assar em banho-maria ou taboleiro com água, no forno.

PODIM MIMOSO – (1895)

1 libra de farinha de trigo 1 libra de assucra 3 chicanas de leite 12 gemas batidas, separadas, 4 claras batidas duras, casquinhas de limão tudo bem misturado, vai em formas untadas de gordura forno temperado as gemas e as claras são misturadas, na forminha trigo leite, e assucra, quase na hora de ir para o forno. D. Idalina.

PUDIM DE ABACAXI

1 xícara de açúcar
1 lata de leite condensado
1 e 1/2 lata de suco de abacaxi (lata de leite condensado é a medida)
3 ovos

Caramelizar* uma forma para pudim com o açúcar e reservar. Bater no liquidificador o leite condensado, o suco de abacaxi e os ovos. Despejar na forma caramelizada e cozinhar em banho-maria, em panela de pressão, por 15 minutos, ou levar para assar no fomo por aproximadamente uma hora e meia. Tirar da forma depois de frio. Levar para gelar.

* Caramelizar: levar o açúcar ao fogo baixo para derreter, até ficar dourado. Juntar uma xícara de água fervendo e mexer sem parar até dissolver todo o açúcar.

PUDIM DE BANANA

1 xícara de açúcar
1 lata de leite condensado
2 vezes a mesma medida de leite

1 colher (sopa) de manteiga
3 ovos
6 bananas-nanicas
1 xícara de farinha de rosca

Caramelizar* uma forma para pudim com o açúcar e reservar. Bater no liquidificador o leite condensado, o leite, a manteiga, os ovos, as bananas e a farinha de rosca. Despejar a mistura na forma caramelizada, cobrir com papel alumínio. Levar para assar, no forno quente e preaquecido, em banho-maria, por aproximadamente uma hora e meia. Tirar da forma depois que esfriar.

*Caramelizar: Levar o açúcar ao fogo baixo para derreter, até ficar dourado. Juntar uma xícara de água fervendo e mexer sem parar, até dissolver todo o açúcar.

PUDIM BRANCO

1 côco 1 garrafa de leite. Põe-se o leite para ferver com o côco ralado e depois expreme-se bem num guarda

Para cima do creme:

Uma chicara de açúcar, meia chicara de manteiga. Bata-se a manteiga com o açúcar e põe-se água as poucos até ficar uma massa.

PUDIM DE BATATA

2 xícaras de batata doce passada na maquina ou peneira
2 xícaras de açúcar
3 ovos, 1 colher (cheia) de manteiga
2 colheres de farinha de trigo, 1 xícara de leite de côco,
1 colherinha de sal.

Bater a massa como para pão de ló. Acrescentar os outros ingredientes. Untar com calda queimada, uma forma própria para pudim e assar.

PUDIM DE CALDA

12 ovos, ½ queijo de Minas (meia-cura) ou 1 prato raso, 1 k de açúcar, 1 colher de manteiga, 1 colher de farinha de trigo, 1 xícara (chá) de leite e 1 colherinha de sal.
Bater os ovos como para pão de ló ...

PUDIM DE CÔCO I

1 côco ralado
½ kilo de açúcar
1 copo de leite
6 ovos.

Mistura tudo. Assar em forma untada no taboleiro, com água no fim.

PUDIM DE COCO II

3 ovos
1 xícara de açúcar
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 lata de leite condensado
1 lata de leite (medida)
200 ml de leite de coco
1 xícara de coco ralado

Queimar o açúcar para fazer a calda caramelizada.* Reservar. Bater os ovos, a farinha, o leite, o leite condensado e o leite de coco no liquidificador. Depois de batidos, juntar o coco ralado. Despejar na forma com a calda caramelizada, tampar com papel alumínio e levar para cozinhar em banho-maria no forno médio preaquecido.

* Caramelizar: levar o açúcar ao fogo baixo para derreter, até ficar dourado. Juntar uma xícara de água fervendo e mexer sem parar até dissolver todo o açúcar.

PUDIM DE DOCE DE LEITE

½ k de doce de leite, 2 medidas (da do leite condensado) de leite de vaca, 2 colheres de maisena, 8 ovos, 1 colherinha de pó Royal.

Bate-se o doce de leite com uma medida de leite. O ovos com a outra medida de leite. Mistura-se os dois ingredientes e bate-se novamente, acrescentando a maisena e o pó Royal, 1 colherinha de sal. Assar em banho-maria e a forma untada de calda queimada.

PUDIM DE PÃO DORMIDO

4 pãezinhos dormidos
1 litro de leite
2 xícaras de açúcar

1 colher (café) de canela em pó
4 ovos
1 xícara de uvas-passas
Manteiga para untar

Picar os pãezinhos numa vasilha com o leite fervente e deixar amolecer. Juntar os ovos, o açúcar, a manteiga, a canela e as passas, misturando bem. Despejar numa forma untada com manteiga. Assar em forno preaquecido.

PUDIM DE LARANJA I

1 copo de caldo de laranja
1 copo de leite
3 ovos
1 colher (chá) de maisena
1 copo de açúcar

Caramelizar* o açúcar, deixando queimar até formar uma calda dourada. Despejar na forma de pudim (com um buraco redondo ao centro). Em outra vasilha, misturar os demais ingredientes e passar numa peneira. Despejar a mistura na forma e levar para assar em banho-maria, por 45 minutos, em forno preaquecido.

*Caramelizar: levar o açúcar ao fogo baixo para derreter, até ficar dourado. Juntar uma xícara de água fervendo e mexer sem parar até dissolver todo o açúcar.

PUDIM DE LARANJA II

Ingredientes

1 lata de leite condensado
A mesma medida de caldo de laranja
4 ovos
1 colher (sopa) de amido de milho
Raspa da casca de laranja a gosto

Preparo

Bata bem os ovos. Acrescente o leite condensado, o amido de milho, o caldo e a raspa. Coloque na fôrma já caramelizada e deixe assar em banho-maria.

PUDIM DE LEITE MOÇA I

1 lata de leite moça, 2 vezes a mesma medida de leite, 3 ovos.

Bata todos os ingredientes e cozinhe em banho-maria, no forno, por 20' + ou menos.

PUDIM DE LEITE MOÇA II

Coloca pouca calda.

Karo – 3 ou 4 colheres de sopa

1 lata de leite moça

1 lata e ½ de leite (vaca)

3 ovos

PUDIM DE ARROZ COM QUEIJO

1/2 prato de arroz

1 garrafa de leite

225 g de queijo ralado

225 g de açúcar

8 gemas

Noz-moscada

Ferver o arroz com o leite até ficar cozido e seco. Juntar o queijo ralado, o açúcar, a noz-moscada, as gemas. Misturar bem. Levar para assar em forma untada em forno quente pré-aquecido.

PUDIM DE MANDIOCA

800 g de mandioca crua

2 xícaras de açúcar

1 xícara de coco ralado

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

150 g de manteiga derretida

5 gemas peneiradas

150 ml de leite de coco

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

2 claras

Ralar a mandioca e misturar com os demais ingredientes até ficar bem homogêneo. Bater as claras em neve e misturar à massa levemente. Mexer em movimentos largos para não perder a aeração. Colocar numa forma untada e enfarinhada. Levar ao forno por aproximadamente uma hora. Quando dourar, está pronto.

PUDIM DE QUEIJO

5 ovos
3 xícaras de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de maisena
1/2 xícara de queijo-de-minas ralado
1 xícara de leite

Bater os ovos como para pão-de-ló.* Juntar o açúcar, sem parar de bater. Acrescentar a manteiga derretida, a maisena e o queijo ralado. Bater bem. Juntar aos poucos o leite. Despejar numa forma com a calda caramelizada e levar para assar em fogo moderado preaquecido por aproximadamente uma hora.

*Ovos batidos como para pão-de-ló: bater as claras em neve, ajuntar as gemas e continuar batendo até ficarem claras.

PUDIM DE LEITE CONDENSADO

2 latas de leite condensado, 2 latas de leite de vaca, 4 ovos sendo as claras em neve. Misture tudo e leve-o no forno em banho Maria, forma com calda queimada.
25 agosto 957

PUDIM DE CAMARÕES

1 quilo de camarões
250 grs de tomates
1 pitada de pimenta do reino
1 limão
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de cebola picada
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de manteiga
2 xícaras de leite, 4 claras em neve
Molho maionese e pé de alface

Limpe e refogue os camarões com azeite, tomates, pimenta do reino, limão, sal e a cebola deixando tudo cozinhar um pouco. Depois de cozidos retire os camarões e passa-os na máquina. Coe no passador o molhe que ficou, junte-lhe farinha de trigo, manteiga e leite. Leve a mistura ao fogo, mexendo sempre, até se tornar espessa. Retire do fogo, junte-lhe os camarões já passados na maquina e as claras em neve. Misture tudo muito bem e despeje numa forma untada de manteiga, levando-as ao forno em banho-maria. Depois de cozido o pudim retire-o do forno, deixe-o esfriar, vire-o num prato e leve esse prato a geladeira. Sirva enfeitado de maionese e contornado de alface.

PUDIM DE PÃO – (1895)

Põe-se de molho em um litro de leite, quatrocentas gramas de miolo de pão partido em fatias finas, e logo que estiver bem mole amassa-se bem ate ficar bastante misturado, ajunta-se-lhe quatrocentas gramas de assucar refinado, cem gramas de manteiga lavada, uma pitada de noz-moscada, outra de canela em pó, raspa de limão; cem gramas de passas, de Malaga e dez gemas d'ovos.

Faz-se ligar tudo isto bem com uma colher de pão e depois deita-se em formas pequenas bem untadas de manteiga consinha-se em forno regular. Depois de cosido, desenformadas e frias, polvilhão-se com assucar e canela.

PUDIM DE PÃO

(Reaproveitamento)

Ingredientes

½ litro de leite

2 pães adormecidos

3 ovos

1 colher (sobremesa) de margarina

2 xícaras (chá) de açúcar

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (café) de sal

Preparo

Amasse bem o miolo de pão com o leite. Bata os ovos. Despeje sobre o miolo de pão.

Acrescente o açúcar, a margarina, o sal, a canela e o fermento. Coloque a massa em um tabuleiro untado e enfarinhado e leve para assar em forno quente. Sirva frio.

PUDIM DE QUEIJO

Ingredientes do pudim

4 ovos

2 colheres (sopa) de açúcar refinado

2 colheres (sopa) de queijo

1 copo (duplo) de leite

1 colher (sopa) de amido de milho

Ingredientes da calda

2 xícaras (chá) de açúcar cristal
2 xícaras (chá) de água

Preparo da calda

Leve uma panela ao fogo, coloque o açúcar e deixe derreter até obter uma cor de caramelo. Adicione a água, deixe o açúcar derreter, formar a calda e reserve.

Preparo do pudim

Bata os ingredientes no liquidificador. Em uma fôrma própria para pudim, coloque a calda e, depois, o creme do pudim, e leve para assar em banho-maria.

PURÊS

PURÊ BATATAS

8 batatas grandes
12 batatas pequenas

Dividir em 4. Cozinhar descascada sem desmanchar.

Deixar escorrer no escurridor de arroz.

Espremer no espremedor.

Adicionar 1 xícara de leite sem ir ao fogo.

Põe na panela 1 colher de manteiga – alho e sal (pouco). Afogar a massa na manteiga com os temperos.

Misturar, sem deixar cozinhar, sempre mexendo.

Cobrir com molho de massa de tomate ou queijo.

Bater a cebola e afogar no óleo – colocar em cima, temperos verdes sem afogar e despejar o molho em cima.

Nunca se afoga salsa e cebolinha.

Ou

Tirar a pele da gema e passar com uma faca no purê – gratinar ao forno.

Afogar com manteiga – (coloca-se cebola e alho batido)

PURÊ DE BATATA

INGREDIENTES

1 quilo de batata
2 colheres de manteiga
1 copo de leite ou 1 xícara de nata de leite
sal.

MODO DE PREPARAR

Cozinhe as batatas, cortadas em quatro, em água e sal.

Escorra-as. Passe-as, ainda quentes, no espremedor.

Leve a massa de batata ao fogo numa panela com manteiga.

Junte leite quente à mistura da massa de batata com manteiga, batendo sempre .

O purê deve ficar bem leve. Se não ficar leve, ponha mais um pouco de leite e volte a bater a massa na panela ao fogo.

MANEIRA DE SERVIR

O purê de batata é acompanhamento para carnes assadas ou fritas.

PURÊ DE MAÇÃ

Cozinhar 6 maçãs, depois de bem lavadas, colocar sobre a chapa própria durante 15'. Passar as maçãs, limpas, sem sementes, etc. por liquidificador, com 1 lata de leite condensado, bater ligeiramente. Acrescentar 200g de creme de leite, sem bater, 3 claras em neve e bater. Colocar em taças e levar à geladeira. Ornamentar com frutas à vontade.

PURÊ DE MANDIOCA

Ingredientes

500g de massa de mandioca (cozida e processada)
1 colher (sopa) rasa de sal com alho
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de cebola picadinha
1 colher (sopa) de queijo curado ralado (para cobertura)
Leite para obter o ponto
Cheiro-verde a gosto

Preparo: Numa panela já aquecida, coloque a margarina, o alho com sal e cebola. Deixe dourar, mexendo para não queimar. Acrescente a massa de mandioca. Junte o leite, mexendo sempre para não grudar. Quando estiver pronto, coloque numa travessa, salpique queijo e leve para gratinar.

PURÊ DE AIPIM - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 raízes de aipim grandes inteiras
1 litro de leite
sal fino a gosto
manteiga a gosto (a ideal é a manteiga de garrafa).

MODO DE PREPARAR

Afervente o aipim até que ele fique macio. Retire o talo central.
Depois, leve-o, ainda quente, ao espremedor ou ao liquidificador, esprema-o ou bata-o, acrescentando leite.
Conforme for pegando a consistência de purê, acrescente à massa de aipim o sal e a manteiga a gosto. A manteiga mais utilizada na culinária sertaneja é a de garrafa, mas, se não for possível obtê-la, use a manteiga comum, derretida.

MANEIRA DE SERVIR

O purê é um dos acompanhamentos da carne de sol e de pratos de carne assada ou frita.

PURÊ – MILHO VERDE – ERVILHA

Afogar com óleo – cebola

RECEITAS DE ARROZ E DE FEIJÃO

ARROZ E FEIJÃO

Ingredientes do arroz

3 xícaras (chá) de arroz lavado
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de tempero caseiro
Água quente (o necessário)
1 colher (sopa) de manteiga (opcional)

Ingredientes do feijão

2 xícaras (chá) de feijão
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de tempero caseiro
1 litro de água

Preparo do arroz

Lave muito bem o arroz, escorra e coloque na panela com óleo. Torre-o bem. Coloque o tempero caseiro. Coloque água quente e tampe. Depois de cozido, desligue e misture a manteiga.

Preparo do feijão

Escolha e lave muito bem o feijão. De véspera, deixe de molho. No dia seguinte, escorra a água. Em uma panela de pressão junte o feijão, 4 xícaras (chá) de água (1 litro). Cozinhe em fogo alto. Após adquirir pressão, deixe cozinhar por mais 5 minutos. Coloque uma panela no fogo, deixe aquecer. Coloque o óleo e, em seguida, o tempero caseiro. Deixe dourar. Coloque o feijão e deixe ferver até ficar bem grosso.

ARROZ - 3 pessoas

35 a 40 m
15 m no forte

Lavar 4 xícaras de chá de arroz

Colocar para secar no escorredor de arroz ou de macarrão

½ hora ou 1 hora depois.

1 – Colocar 2 litros de água, para ferver, numa vasilha a parte

2 – Colocar a panela para esquentar, junto com o óleo. Torrar o arroz até ficar solto.

Depois de torrado:

Coloca-se água fervendo, dois dedos acima do arroz. Quando secar levantar as pontas e colocar mais água se secar e ficar bom, tampa deixa suar e coloca-se no forno frio até na hora de comer.

ARROZ A GREGA I

Estalando – es quente – joga água quente.

Desliga – água secou

Queijo por cima.

ARROZ À GREGA II

Cenoura (rodela em 4 partes)

Vagem (lava – tira o fio – corta pequena) fermentada com pouca água e sal

Ervilha – afoga na manteiga com temperos – cebola batidinha

Depois de pronto o arroz – vira os legumes – azeitona – passas sem sementes – salsa e cebolinha verde no fim cru.

Depois de frito – na 1ª água – dissolve o caldo knor de carne.

ARROZ COM ALHO

Ingredientes

Arroz

Azeite

Alho

Preparo

Faça o arroz comum (ou conforme ensinado anteriormente). Enquanto o arroz seca, em uma panelinha coloque o azeite e frite o alho picado em pequenos pedaços. Deixe escorrer bem e misture ao arroz ainda quente.

ARROZ COM BATATINHA

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de óleo

2 batatas médias

3 xícaras (chá) de arroz

½ colher (sopa) de sal com alho

salsinha picada

Como fazer: Descasque e corte as batatas em cubinhos pequenos. Esquente o óleo, frite o sal com alho e refogue a batatinha. Coloque então o arroz lavado e sal a gosto. Quando estiver cozido, solte o arroz com uma colher e misture a salsinha picada. Obs.: Faz-se da mesma maneira com o chuchu.

ARROZ COM CAMARÃO - 30/1/1988

Camarões – secos – coloca-se de molho na água.

Amanhã escoe e passa água limpa, tirar a casca e ferver um pouco para tirar o sal.

Faz-se o arroz comum.

Faz-se o molho – óleo, alho, cebola, pimentão, tomate (sem pele e sem semente) – liquidificador.

Afoga o creme de tomate grosso com pouca água nos temperos acima.

Fervendo, coloca-se os camarões.

Atrás rachar e tirar tripinha preta –tirar casca – barbatana – para o arroz.

Frescos: retira-se as cascas. Ferve com cebola para ficar rosa – sal e rodela de cebola.

Coloca-se o arroz numa bacia e virar os molhos misturando tudo. Coloca-se numa pirex, queijo ralado e gratina-se. Cheiro verde picado. No fim, no arroz sem fogo.

ARROZ COM QUEIJO I

Ingredientes

Arroz

Queijo meia-cura

Preparo

Faça o arroz comum (ou conforme ensinado anteriormente). Corte o queijo meia-cura em pedaços. Na hora de servir, com o arroz ainda quente, misture o queijo.

Dica

A quantidade de queijo fica a seu critério e gosto.

ARROZ COM QUEIJO II

Ingredientes:

300 g de queijo mineiro curado, em cubinhos

2 colheres (sopa) óleo

1 colher (sopa) de sal com alho

cebolinha e salsinha

Como fazer: Esquente o óleo, frite o sal com alho e coloque cinco xícaras (chá) de água. Quando ferver adicione o arroz, sal a gosto e deixe cozinhar. Quando amolecer, desligue o fogo e misture os pedacinhos de queijo e o cheiro verde, mexendo só uma vez. Tampe a panela e deixe por 15 minutos sem mexer, para que o queijo derreta no calor do arroz.

ARROZ CAIPIRA

Ingredientes

2 xícaras de caldo de galinha
½ xícara (chá) de cachaça
1 colher (sopa) de azeite
¼ xícara (chá) de cebola picada
3 dentes de alho picado
1 xícara (chá) de abobrinha cortada bem fininha
2 xícaras de (chá) de arroz cozido
⅓ xícara (chá) de queijo Minas ralado grosso
¼ xícara (chá) de salsa e cebolinha
Sal a gosto

Preparo

Coloque o azeite em uma panela aquecida. Junte o alho, a cebola e o sal. Deixe dourar. Coloque o arroz no refogado. Misture. Acrescente a cachaça e deixe evaporar. Coloque o caldo de galinha, aos poucos, mexendo sempre. Acrescente a abobrinha. Deixe cozinhar. Finalize decorando com o queijo e o cheiro-verde.

ARROZ DE FORNO I

Ingredientes

Arroz pronto
Molho de frango
Queijo ralado

Ingredientes do molho

2 peitos de frango
Caldo de um limão
Água para aferventar
1 colher (sopa) de azeite
5 dentes de alho picados
1 cebola grande picada em cubos
Tempero caseiro verde
1 colher (sobremesa) de urucum
4 tomates sem peles e sem sementes
1 pitada de noz-moscada

Salsa e cebolinha
Pimenta a gosto
Folha de louro

Montagem (siga esta ordem)

Arroz, molho, queijo ralado, arroz, molho, 2 ovos inteiros batidos, farinha de rosca, queijo.

Preparo

Cozinhe o frango, sem pele, com o caldo do limão. Depois de cozido, desfie o peito e reserve. Em uma panela aquecida coloque o óleo, o urucum, o alho e a cebola. Junte os tomates, demais temperados e refogue. Acrescente o frango previamente cozido e desfiado. Continue refogando, pingando água aos poucos. Deixe apurar até que o frango incorpore o refogado. Experimente o tempero e reserve. Use agora os ingredientes da montagem. Coloque uma camada de arroz no fundo do pirex em que será servido o arroz de forno. Cubra o arroz com uma camada de molho. Salpique o queijo ralado. Repita o processo, colocando mais uma camada de arroz. Recubra com outra camada de molho. Bata os dois ovos e despeje por cima do molho. Por cima, salpique uma camada de farinha de rosca. Finalize salpicando uma generosa porção de queijo ralado. Leve para gratinar.

ARROZ DE FORNO II

Faz-se o arroz comum, acrescentando após a água um tablete de caldo knor de galinha.

Preparar o molho:

Bater no liquidificador:

6 tomates comuns sem peles e sementes, picados.

Salsa, cebolinha

Cebola ralada

Levar o molho à panela, refogar com pouco alho e sal, pimentinha malagueta.

Acrescentar a esse molho já refogado:

Um pires de azeitona picada

Uma lata de ervilha refogada na manteiga e alho (sem o caldo)

Por último acrescentar a galinha já desfiada (2 cochas e 2 peitos)

Esse molho é acrescentado ao arroz já numa bacia e misturar bem.

Cobri-lo com o seguinte:

3 colheres de manteiga

2 pires de queijo minas curado e ralado

2 colheres de massa de tomate (cheias, de sopa)

Cobrir o arroz e depois de coberto, pulveriza-lo com farinha de rosca, somente para gratinar.

Ao retirar-lo do forno enfeita-lo com ovos cozidos.

ARROZ DE FORNO III

Óleo e manteiga – alho – sal – cebola branca. 6 tomates pelados batidos no liquidificador – leva ao fogo, acrescenta frango desfiado – lata de ervilha – azeitona picada – adiciona ao arroz numa bacia (já pronto) e mistura.

Coloca-se o arroz numa pirex. Bate dois ovos separadamente – a clara e a gema – sal. Cobre os ovos com farinha de rosca (polvilhar).

I – Antes do ovo polvilhar com queijo ralado ou mussarela

II – Ovos

III – farinha de rosca

IV – forno para gratinar. Enfeitar com azeitonas – ovos – tomate, etc.

ARROZ COM GALINHA I

Ingredientes

Pedaços de frango cozido (coxa e sobre-coxa)

Água para aferventar

Salsa e cebolinha

1 colher de pimentão verde, cortado em tiras

Folha de louro

5 xícaras (chá) de arroz já cozido

Preparo

Coloque no fogo uma panela grande com o frango pronto e com caldo. Quando ferver, acrescente o arroz já cozido. Coloque a salsinha bem picadinha e acrescente algumas folhinhas de louro. Deixe ferver até que seque o caldo. Finalize decorando com algumas salsinhas no prato.

ARROZ COM GALINHA II - (6 pessoas)

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz

1 galinha caipira ou 1 frango caipira de 1 ½ quilo
sal

2 dentes de alho socados

hortelã e salsa

2 colheres de óleo

1 cebola picada

1 folha de louro

4 xícaras de água.

MODO DE PREPARAR

Corte a galinha (ou o frango) em pedaços pequenos e tempere-os com sal, alho, hortelã e salsa, a gosto.

Leve uma panela de barro ao fogo com óleo e refogue nele os pedaços da ave até dourarem. Junte-lhes um pouco de água.

Quando a carne estiver quase cozida, acrescente-lhe o arroz, lavado e bem escorrido, e a cebola.

Refogue o conjunto por alguns minutos, mexendo sem parar com uma colher de pau.

Adicione ao conjunto o louro, o hortelã e a salsa picados, a gosto, e a água e misture tudo bem.

Teste o tempero e tampe a panela.

Deixe o conjunto aquecer em fogo alto e diminua para fogo brando.

Cozinhe, mexendo, de vez em quando, para que o cozimento seja uniforme (cerca de 25 minutos).

MANEIRA DE SERVIR

O arroz com galinha não requer acompanhamento, deve ser servido em vasilha alta para não esfriar.

ARROZ CHINÊS

Arroz o quanto necessário, 2 pimentões (verdes), 2 pimentões (vermelhos), 1 lata de creme de leite, 1 lata de ervilha, 100gr de azeitonas, 1 lata de milho.

Maneira de fazer:

Afoga-se numa frigideira, manteiga, cebola batida, pimentão, ervilha e milho.

Faz-se um creme branco com meio copo de leite, 1 colher de maisena.

Molho de massa de tomate com cebola, alho, completo.

Mistura-se todos os três molhos numa só panela e deixa esfriar. Mistura-se o creme de leite com molho em todo o molho, frio. Coloca-se o queijo ralado em camadas e coloca-se no forno. Ótimo.

ARROZ COM SUÃ

Ingredientes

2kg de suã

3 colheres (sopa) de óleo

1 cebola grande em rodela

3 dentes de alho picados

2 ½ xícaras (chá) de arroz

6 xícaras (chá) de água fervendo

Sal

Pimenta a gosto

Salsa picada

Preparo

Tempere a suã com sei e pimenta. Aqueça uma panela grande, de tamanho compatível com a receita. Coloque o óleo e os pedaços de suã. Deixe fritar bem, mexendo de vez em quando, até que todos os pedaços estejam dourados. Acrescente a cebola e o alho e continue refogando, acrescentando água aos poucos, até que a carne esteja cozida e macia. Junte o

arroz e refogue novamente. Junte a água fervendo, acerte o sal e deixe cozinhar até que o arroz esteja macio e ainda úmido. Pouco antes de tirá-lo do fogo, junte a salsa picada. O arroz deve ficar meio papa.

ARROZ DE CARRETEIRO I

Ingredientes

½ kg de charque magro ou carne-de-sol desfiada
500g de arroz selecionado e lavado
3 cebolas grandes
1 cabeça grande de alho
6 tomates maduros (sem peles e sem sementes)
2 folhas de louro
1 molho grande de salsa e cebolinha
1 xícara (chá) de cenoura cozida e picadinha
1 xícara (chá) de vagem cozida e picada
1 xícara (chá) de queijo curado e ralado
1 galho de salsa
1 xícara (chá) de óleo

Preparo

Lave o charque, enxugue e corte em pedaços pequenos e finos. Ferva para tirar o excesso de sal e escorra. Dê então uma nova fervura no charque, em água com 1 cebola cortada em quatro, o molho de salsa e cebolinha, o louro aos pedaços e a carne dos temperos, que não serão mais aproveitados. Reserve o caldo coado, que deve render cerca de 1 litro e V2. Acrescente mais água, se necessário. Esquente o óleo e doure as cebolas batidinhas ou raladas. Junte o alho espremido, os temperos, a cenoura e a vagem. Misture com o charque e deixe fritar. Acrescente então os tomates picadinhos e refogue. Junte com arroz e torne a refogar. Molhe com caldo que dê para cobrir e ultrapasse três dedos o volume do arroz com charque. Cozinhe até que o arroz esteja macio e quase completamente seco. Sirva imediatamente, caso contrário poderá ficar empapado e pegajoso. Polvilhe o queijo por cima e leve ao forno para gratinar. (arroz úmido)

ARROZ DE CARRETEIRO II

Ingredientes:

½ kg de carne-seca
1 maço de cebolinha picada
2 xícaras (chá) de arroz
1 colher (sopa) sal com alho
pimenta do reino e cheiro verde

Como fazer: Tire o sal da carne-seca. Corte em pedacinhos pequenos e frite em óleo bem quente. Acrescente a cebolinha e deixe refogar bem, sempre mexendo. Junte o arroz já lavado, cubra com água, tampe a panela e deixe cozinhar. Depois de pronto, misture o cheiro verde picadinho e sirva.

ARROZ DORMIDO

Desfie o frango – refogue com manteiga – cebola ralada – massa de tomate – 1 colherinha de catchup – ervilha – azeitona – passas – queijo ralado (depois na hora de misturar).

Misturar na bacia.

Jogar queijo ralado – Colocar na fôrma untada (untada com manteiga e f. de rosca) (rala no ralo o pão torrado – passa na peneira de arame). Amassar com a mão.

Colocar no forno só para esquentar com um pouco de manteiga quando misturar o molho.

Retirar e virar numa travessa.

ARROZ JAPONÊS

Um arroz comum. Picar toucinho defumado ou bacon (frito), carne de porco ou galinha (tudo picado). Picar cebola verde, tamanho maior. Misturar com a carne. Fazer um omelete e picá-lo em pedacinhos. Misturar uma camada de arroz, molho inglês e o molho de carne com o omelete, até o fim.

ARROZ MEXICANO

Preparar um arroz comum e bem solto e os seguintes ingredientes:

Vagens cortadas em tirinhas e refogadas com temperos, banana da terra ou nanica fritas, molho de frango desfiado preparado com massa de tomate, alguns tomates maduros cebola, pimenta do reino, óleo, sal, molhos, queijo fresco cortado em tiras, azeitonas, ovos cozidos. Coloca-se uma camada de arroz, uma de todos os ingredientes, vai-se alternando as camadas e leva-se ao forno regular. Na hora de servir, enfeitar com ovos cozidos, tomate, queijo.

ARROZ MELÊCA

Ingredientes:

½ kg de arroz já cozido

2 ovos

3 batatinhas

3 folhas de couve

cebolinha e salsinha

sal com alho

pimenta-do-reino

½ litro de água

200 g de toucinho

Como fazer: Corte a batatinha em quadradinhos pequenos. Enrole as folhas de couve, como se faz normalmente, mas corte em pedacinhos, não em tirinhas. Corte o toucinho bem

pequeno e coloque para fritar, junto com o sal com alho. Quando estiver no ponto, retire a gordura que se formou e adicione a batatinha e metade da água, deixando amolecer. Quebre os dois ovos, misture a clara com a gema e junte com o resto da água numa fritadeira, mexendo para que fique esfarelado. Numa panela grande, coloque o arroz já cozido, misture os ovos, o toucinho com a batatinha e o cheiro-verde. Deixe esquentar e sirva.

ARROZ COM ABROBRINHA

Ingredientes:

2 abobrinhas verde
1 colher (sopa) óleo
1 colher (sopa) sal com alho
pimenta do reino
2 xícaras (chá) de arroz

Como fazer: Corte o toucinho em pedacinhos e frite. Separe o excesso de gordura e coloque o sal com alho e o urucum, deixando fritar. Ponha o arroz, frite e complete com a água, deixando cozinhar.

ARROZ COM PATO

Ingredientes:

1 pato médio
4 xícaras (chá) de arroz
½ copo de pinga
sal com alho
pimenta do reino
2 colheres (sopa) de óleo
limão, cebolinha e salsinha

Como fazer: Corte o pato em pedaços, como frango, coloque a pinga e os temperos, deixando descansar por três horas. Numa panela grande e grossa, coloque o óleo, um pouco de sal com alho e frite o pato até dourar. Ponha água quente até cobrir a carne e deixe cozinhar. Quando amolecer, coloque o arroz e complete com mais água até cobrir o alimento. Deixe acabar o cozimento tampado.

ARROZ DE PATO - (12 pessoas)

INGREDIENTES

2 ½ xícaras de arroz bem lavado e escorrido
1 pato (cerca de 2 quilos) já limpo
150 gramas de toucinho defumado cortado num só pedaço

1 lingüiça tipo portuguesa (450 gramas)
250 gramas de carne de boi (alcatra ou patinho)
água para cozinhar
3 cenouras rapadas e semicozidas
4 galhos de hortelã
6 folhas de couve
300 gramas de vagens sem as pontas e os fios laterais
2 cravos
1 colher de azeite de oliva
1 cebola picada
2 tomates e sal a gosto.

MODO DE PREPARAR

Numa panela grande, coloque o pato inteiro, o pedaço de toucinho defumado, a lingüiça e a carne de boi. Junte água até cobrir os ingredientes (cerca de 3 litros), tampe a panela, leve-a ao fogo brando e cozinhe as carnes por cerca de 1 ½ hora ou até ficarem macias, retirando com uma escumadeira a espuma que se formar na superfície. Tire as carnes da panela, coloque-as numa travessa e conserve o caldo no fogo.

Coloque as cenouras, o hortelã, as folhas de couve e as vagens no caldo e cozinhe-os por 20 minutos ou até ficarem macios. Passe-os para outra travessa e reserve-os.

Retire a panela com o caldo do fogo, junte-lhe os cravos e reserve-o também.

Numa panela, aqueça o azeite em fogo brando, junte a cebola picada e refogue-a até ficar macia, mas sem dourar. Junte 5 xícaras do caldo reservado e deixe abrir fervura. Acrescente o arroz, tempere-o com sal a gosto, se for necessário, e cozinhe-o por cerca de 15 minutos ou até ficar um pouco úmido e macio, mas ainda resistente ao ser mordido.

Pré-aqueça o forno em temperatura média (200° C).

Enquanto isso desosse o pato e corte-o em pedaços, corte a lingüiça, as cenouras e o tomate em rodelas, corte o toucinho defumado, a carne de boi e as vagens em pedaços regulares e rasgue as folhas de couve em pedaços pequenos.

Tire o arroz do fogo, coloque metade dele numa fôrma refratária, cubra-o com as carnes e os legumes já cortados e, por cima, espalhe a outra metade do arroz.

Regue com um pouco de caldo restante, para evitar que o arroz fique muito seco, e leve ao forno até dourar levemente. Retire o arroz do forno e sirva-o em seguida.

MANEIRA DE SERVIR

O arroz de pato é servido sem acompanhamento.

ARROZ COM SUÃ

Ingredientes:

1 suã de porco em pedaços
1 kg de arroz
sal com alho
cebolinha
pimenta do reino
2 colheres (sopa) de óleo

Como fazer: Numa panela grande e grossa, coloque os pedaços de suã, deixando refogar bem. Adicione água e deixe amolecer quase soltando a carne do osso. Coloque então o arroz, acerte o sal e deixe cozinhar.

ARROZ COM TRANQUEIRAS

Ingredientes:

8 xícaras (chá) de arroz cozido
200 g de rim de boi
200 g de fígado de boi
200 g de fígado de porco
200 g de lingüiça
2 colheres (sopa) de banha
pimenta do reino
salsinha, manjerição e cebolinha picadinha

Como fazer: Corte os miúdos em pedaços bem pequenos e ferva com água, sal e um pouco de limão. Quando amolecer escorra e refogue com o sal com alho e a pimenta do reino. Junte a lingüiça, sem a pele, e deixe refogar mais um pouco. Adicione, então, o cheiro verde e mexa bem. Adicione por último o arroz cozido e misture bem. Coloque numa travessa para servir. Obs.: faz-se da mesma maneira, usando miúdos de frango.

ARROZ DE TROPEIRO I

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de arroz
½ kg de toucinho carnudo
1 colher (sopa) de urucum
sal com alho
½ litro de água

Como fazer: Corte o toucinho em pedacinhos e frite. Separe o excesso de gordura e coloque o sal com alho e o urucum, deixando fritar. Ponha o arroz, frite e complete com a água, deixando cozinhar.

ARROZ DE TROPEIRO II- (6 pessoas)

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz
4 xícaras de caldo de carne
½ quilo de charque
100 gramas de toucinho defumado
100 gramas de lingüiça de porco
1 paio.

MODO DE PREPARAR

Deixe, de véspera, o charque de molho em água para tirar o sal.
Coloque-o para cozinhar e, depois, desfie-o.
Frite o toucinho e a lingüiça esmigalhada, o paio em rodela e junte-lhes o charque desfiado.
Adicione à fritura o arroz, mexa-o bem e deixe-o fritar por alguns minutos.
Acrescente à fritura o caldo de carne e deixe que o conjunto cozinhe até secar, botando água quente se reduzir o caldo sem cozinhar o arroz.

MANEIRA DE SERVIR

O arroz de tropeiro é prato de entrada.

ARROZ DE VAQUEIRO - (12 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de arroz selecionado e lavado
1 ½ quilo de carne-de-sol magra (chã-de-dentro)
350 gramas de toucinho defumado
½ quilo de lingüiça de carne de porco
3 colheres de óleo
1 cebola grande
4 dentes de alho
2 folhas de louro
pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

Deixe a carne-de-sol, cortada em pedaços grandes, de molho na véspera. No dia, cozinhe a carne, escorrida e novamente lavada em água, com o louro picado e a cebola aos pedaços. Quando estiver bem macia, escorra-a e desfie-a.
Esquente o óleo e frite o toucinho picado até obter torresmos.
Junte o alho socado no sal e na pimenta-do-reino.

Espere o alho dourar, acrescente-lhe a lingüiça picada e deixe-a fritar um pouco. Adicione-lhes então a carne-de-sol desfiada.

Coloque o arroz no panelão e refogue-o até que comece a frigar.

Cubra com água quente suficiente para ultrapassar o conjunto em 2 dedos, e cozinhe até que o arroz esteja macio, solto, porém meio úmido.

Sirva-o imediatamente.

MANEIRA DE SERVIR

O arroz de vaqueiro não necessita de acompanhamento, nem guarnição.

ARROZ COM PEQUI

Ingredientes

12 caroços de pequi

500g de arroz selecionado e lavado

2 cebolas grandes

4 pimentas-malagueta

1 xícara (chá) de gordura

Sal

Preparo

Esquente o óleo e refogue os pequis junto com as cebolinhas batidinhas e com 1 colher (sopa) bem cheia de sal. Junte o arroz e torne a refogar até que esteja soltinho e brilhante. Cubra tudo com água fervendo que ultrapasse em três dedos o volume do arroz com os pequis. Prove o sal e cozinhe até que o arroz esteja quase seco. Coloque pimentas inteiras sobre o arroz e deixe em fogo brando e panela tampada, até que esteja macio e seque completamente. Sirva imediatamente, enquanto está bem quente e ligado.

Dica

Para acompanhar, carne-de-sol frita ou assada no espeto, sobre a brasa.

FEIJÃO

Lavar ½ kilo de feijão em 4 águas.

Colocar de molho na água limpa, de véspera.

No outro dia colocar para cozinhar na mesma água preta que ficou de molho. 40 m se for panela de pressão.

Deixar a panela esfriar, olhar se o grão está cozido.

Bater no liquidificador, depois de morno, se quiser – e afogar em 2 colheres de óleo e alho – deixar corar – jogar o feijão – deixar ferver 15 minutos e pode comer.

FEIJÃO CAIPIRA

Ingredientes:

2 pratos de feijão cozido temperado
3 ovos
couve picadinha
cheiro verde
farinha de mandioca

Como fazer: Em uma panela, coloque 2 colheres (sopa) de óleo e frite os ovos, esfarelando-os. Coloque o feijão, a couve picadinha e o cheiro verde. Deixe ferver e coloque a farinha de mandioca lentamente, até formar uma papa mole.

FEIJÃO BAGO-BAGO

Ingredientes

Feijão cozido
Sal com alho
Cebola
Salsa e cebolinha
Pimenta (a gosto)
Farinha de fubá torrada

Preparo

Para fazer o tempero caseiro, basta colocar em um socador o alho, a cebola, a cebolinha e a salsinha. Soque até que fiquem bem triturados. Na vasilha, coloque o feijão previamente cozido, quente e sem muito caldo. Acrescente o tempero. Misture bem. Querendo, acrescente pimenta-malagueta. Escalde o feijão com um pouco de gordura, bem quente. Acrescente um punhado de farinha torrada. Misture tudo e sirva.

Dicas

A pimenta pode ser substituída por molho de pimenta.
A quantidade de gordura vai depender da quantidade de feijão cozido para os “croquetes”.
A quantidade de farinha deve ser o suficiente para conseguir formar os “croquetes”.
É importante observar que o “croquete” não fique seco.

FEIJÃO CAMPEIRO - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1/2 quilo de feijão mulatinho
300 gramas de charque
250 gramas de lingüiça

1 osso com tutano
2 colheres de óleo
100 gramas de toucinho
1 pimentão
1 cebola
4 dentes de alho
1 folha de louro e sal.

MODO DE PREPARAR

Escolha e lave o feijão.
Coloque-o numa tigela com água e deixe-o de molho.
Lave bem o charque e também o deixe de molho.
No dia seguinte, escorra o feijão e leve-o ao fogo num caldeirão com água.
Escorra o charque e o corte em pedaços.
Corte a lingüiça em rodela.
Leve esses ingredientes ao fogo numa frigideira, e deixe-os refogar por alguns minutos e adicione-os ao caldeirão, junto com o osso.
À parte, aqueça o óleo numa frigideira e junte o toucinho.
Enquanto o toucinho frita, pique o pimentão, a cebola e os dentes de alho.
Adicione-os à frigideira e deixe-os refogar um pouco e despeje tudo no caldeirão com o feijão, que já deverá estar macio.
Caso o caldo ainda esteja ralo, retire uma concha de grão e caldo, coloque-os num prato e amasse o feijão, devolvendo ao caldeirão em seguida.
Acrescente o louro e prove o tempero.
Se, necessário, junte um pouco de sal.
Deixe o conjunto cozinhar por mais alguns minutos e apague o fogo.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o feijão campeiro com arroz branco ou com farinha de manteiga e molho de pimenta e limão.

FEIJÃO DE CORDA (MACÁSSAR) - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de feijão de corda (macáassar)
sal fino a gosto
manteiga de garrafa
1 cebola grande picada.

MODO DE PREPARAR

Ponha, de véspera, o feijão de molho.

Após escorrer, ponha o feijão para cozinhar em água temperada com sal até amaciar.

Em outra panela aquecida, ponha a manteiga e refogue nela a cebola picada até dourar.

Leve o feijão cozido à panela com a manteiga e a cebola, misture-os bem e deixe-os cozinhar por mais 10 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

O feijão de corda é acompanhamento para qualquer prato da cozinha sertaneja. Quase sempre ele é regado com manteiga de garrafa.

FEIJÃO MEXIDO - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 xícaras de sobra de feijão cozido

1 pedaço de toucinho

1 cebola

1 dente de alho

pimenta-do-reino

4 colheres de farinha de mandioca

hortelã picado e sal.

MODO DE PREPARAR

Pique o toucinho e leve-o ao fogo numa panela.

Pique a cebola e o alho.

Quando o toucinho derreter, acrescente a cebola e o alho e os deixe refogar.

Adicione o feijão e, se necessário, um pouco de água.

Prove o tempero, verifique se está bom de sal e junte pimenta-do-reino a gosto.

Quando ferver e o caldo estiver mais espesso, acrescente a farinha de mandioca e o hortelã picado.

Misture bem e tire a mistura do fogo.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o feijão, em seguida, com arroz branco e lingüiça frita, lombo assado ou outra sugestão à base de carne de porco

FEIJÃO SACUDIDO - (3 pessoas)

INGREDIENTES

1 prato fundo de feijão cozido

3 ovos

3 gotas de pimenta-malagueta

1 xícara de torresmos fritos
2 colheres de manteiga de garrafa
2 dentes de alho
½ cebola picada
½ tomate picado
2 rodela de pimentão
2 galhos de hortelã
2 cebolinhas verdes picadas
2 pitadas de pimenta-do-reino
sal e vinagre.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos no sal e no vinagre.

Numa panela com manteiga bem quente, refogue os temperos socados, a pimenta e os torresmos fritos e frite os ovos.

Adicione aos ovos o feijão cozido e refogue bem o conjunto, mexendo com um pouco de farinha de mandioca.

Deixe algum tempo o conjunto cozinhando ao fogo brando.

MANEIRA DE SERVIR

O feijão sacudido é servido com acompanhamento de bananas nanicas ou de prata.

FEIJÃO TEMPERADO I - (6 pessoas)

INGREDIENTES

2 xícaras de feijão mulatinho
5 dentes de alho socados com sal
3 colheres de óleo de soja
1 cebola de tamanho médio picada
1 folha de louro
100 gramas de charque
uma pitada de pimenta-do-reino
2 ramos de hortelã
1 cebolinha verde picada.

MODO DE PREPARAR

Cate o feijão e lave-o muito bem em diversas águas.

Ponha-o de molho, de véspera, em bastante água fria.

No dia seguinte, leve-o ao fogo na mesma água em que ficou de molho, juntando-lhe 1 folha de louro.

Afervente o charque e, quando ele estiver macio, refogue-o no óleo quente com a cebola picada. Quando começar a dourar, junte-lhe o alho com sal.

Quando o refogado estiver pronto, isto é, quando os temperos estiverem dourados, junte-lhe uma concha de feijão. Amasse bem os caroços com soquete próprio, ou com uma colher, ou mesmo com um garfo.

Despeje tudo no caldeirão de feijão, diminua o fogo e deixe o conjunto cozinhar durante ½ hora. Na hora de juntar o refogado ao feijão, adicione a pimenta-do-reino, a salsa e a cebolinha verde.

MANEIRA DE SERVIR

O sertanejo prepara todos os dias o feijão temperado, quase sempre sem o charque, usando-o como acompanhamento para qualquer prato.

FEIJÃO TEMPERADO II - (10 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de feijão mulatinho catado e lavado
2 colheres cheias de banha de porco
2 cebolas
4 dentes de alho
2 folhas de louro
2 pimentas-malaguetas verdes
1 molho grande de cebolinha verde e sal.

MODO DE PREPARAR

Ponha o feijão de molho na véspera.

No dia, coloque o feijão em um caldeirão.

Acrescente-lhe 3 litros de água e o louro. Cozinhe o feijão em fogo médio até que esteja macio.

Esquente a banha e doure o alho socado no sal, junto com as cebolas picadas.

Corte miúdo as cebolinhas verdes, reserve delas 1 colher e misture o restante com as pimentas socadas. Junte a mistura ao refogado.

Refogue o conjunto e misture-o com o feijão e seu caldo.

Amasse um pouco os grãos, com a concha ou um socador, para engrossar o feijão.

Deixe-o em fogo brando por mais 15 minutos. No momento de servir, salpique 1 colher de cebolinha.

MANEIRA DE SERVIR

O feijão temperado faz parte do dia-a-dia da mesa do sertanejo.

FEIJÃO TROPEIRO I

Ingredientes

500g de feijão preto
250g de toucinho defumado (bacon)
8 ovos
1 cebola média picada em cubos
4 dentes de alho amassados
1 colher (sobremesa) de sal com alho ou tempero caseiro
½ concha de óleo
Farinha de mandioca (o necessário)

Preparo

Coloque, numa panela previamente aquecida, o toucinho defumado cortado em pequenos cubinhos. Frite bem, mexendo sempre para não queimar. Escorra e reserve. Coloque os ovos para fritar. Caso queira, pode utilizar a mesma panela. Quando começar a endurecer, pique-os em pedaços grandes. Escorra e reserve. Usando parte da gordura que fritou o toucinho defumado, coloque os temperos para refogar. Acrescente o feijão previamente cozido e escorrido. Coloque os toucinhos defumados reservados. Refogue bem. Experimente o tempero. Retire do fogo. Polvilhe, aos poucos, a farinha de mandioca. Mexa. Acrescente os ovos fritos e reservados. Salpique salsinha picada e sirva bem quente.

Dicas

Os ovos devem ser picados em pedaços grandes e não triturados
O toucinho deve ser lavado com água fervendo para tirar o seu cheiro forte.
Caso não queira reutilizar a gordura do bacon, colocar um pouquinho de óleo na panela para refogar os temperos.
Para o feijão tropeiro, desprezar o caldo de cozimento do feijão. Ele pode ser reaproveitado para caldos, sopas, etc.
O óleo pode ser gordura, óleo à base de soja, granola, girassol, azeite, etc.
O feijão pode ser carioquinha ou qualquer outro.
O toucinho pode ser substituído por torresmo.

FEIJÃO TROPEIRO II

Ingredientes:

2 pratos de feijão cozido
½ kg de toucinho
200 g de lingüiça defumada
200 g de carne-seca desfiada
½ kg de farinha de milho
cebolinha
sal com alho

Como fazer: Corte o toucinho em pedacinhos, frite e separe. Faça o mesmo com a lingüiça e a carne-seca. Numa panela grossa, coloque 2 colheres de óleo, frite o sal com alho e coloque o feijão sem caldo. Coloque, então, a carne-seca e a lingüiça. Misture bem, coloque um pouco de cheiro verde e complete com a farinha de milho, deixando em ponto de farofa.

FEIJÃO TROPEIRO III

Ingredientes:

1 prato de feijão cozido
1 prato de arroz lavado
3 batatinhas cortadas em pedaços pequenos
1 kg de costelinha de porco
1 abobrinha nova, cortada em rodelinhas
3 folhas de repolho rasgada
cebolinha, salsinha
sal com alho.

Como fazer: Primeiro fervente a costelinha, com um pouco de água. Retire a costelinha e dispense a água. Retire a costelinha e dispense a água. Coloque óleo, o sal com alho e refogue a costelinha, deixando fritar. Quando estiver no ponto, frite o arroz junto e coloque o feijão sem caldo, a abobrinha, e o repolho. Mexa e deixe cozinhar. Ao final, frite a cebolinha e a salsinha e coloque por cima.

FEIJÃO-TROPEIRO MINEIRO

Ingredientes

500 g de feijão-preto ou outro
200 g de toucinho defumado ou bacon
7 ovos
Lingüiça a gosto
1 concha de gordura de porco (ou de óleo de canola ou milho)
4 dentes de alho picadinhos
1 cebola média em cubinhos
1 colher (sopa) de sal
200 g de farinha de mandioca
Salsicha e cebolinha a gosto picadas
Pimenta a gosto

Cozinhe o feijão e reserve. Em uma panela, frite o toucinho, retire-o e reserve. Na mesma panela, frite os ovos, retire-os e reserve. À gordura das frituras, acrescente a gordura de porco e doure o alho, a cebola e o sal. Refogue o feijão por cerca de 5 minutos. Acrescente a farinha

de mandioca aos poucos. Decore com o toucinho, os ovos, a salsinha e a cebolinha. Sirva com lingüiça caseira frita e couve refogada.

FEIJÃO COM ABÓBORA

Ingredientes:

½ kg de feijão
½ kg de abóbora madura em pedaços pequenos
cebolinha, salsinha
1 pitada de pimenta-do-reino
sal com alho

Como fazer: Depois do feijão cozido, em ponto firme, tempere-o com o sal com alho e adicione a abóbora e a pimenta. Derretendo a abóbora, frite a cebolinha e a salsicha e misture para servir.

FEIJÃO COM COUVE

Ingredientes:

1 prato de feijão cozido
5 folhas de couve
2 colheres (sopa) de óleo
sal com alho
pimenta do reino

Como fazer: Coloque duas colheres (sopa) de óleo, frite o sal com alho e refogue o feijão. Quando ferver, rasgue as folhas de couve e coloque na panela. Adicione a cebolinha e a pimenta e sirva.

FEIJÃO COM MACARRÃO

Ingredientes:

1 kg de macarrão padre-nosso
1 prato de feijão cozido
1 prato de carne de porco, cozida e cortada bem pequena
3 batatas cortadas em pedaços pequenos
sal com alho
cebolinha
2 colheres (sopa) de óleo
tomatinho azedo

Como fazer: Numa panela, coloque o óleo, o sal com alho e refogue a batatinha. Coloque 1 litro de água, o macarrão cru, o feijão cozido e a carne picada e deixe cozinhar. Quando amolecer, faça um molho do tomatinho e a cebolinha e coloque por cima

FEIJÃO COM MANDIOCA

Ingredientes:

½ kg de feijão
½ kg de mandioca cozida
cebolinha e salsinha
pimenta do reino
manjerona
sal com alho

Como fazer: Cozinhe o feijão até meio ponto. Em outra panela coloque 2 colheres de óleo, o sal com alho e refogue o feijão. Corte a mandioca, retire o fiapo central e coloque para cozinhar com o feijão. Quando amolecer, coloque os cheiros verdes, a pimenta do reino e sirva.

PIRÃO DE CALDO DE CARNE - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 a 4 xícaras de farinha de mandioca
1 litro de caldo de carne (ou 2 tabletes de caldo de carne mais 1 colher de manteiga dissolvidos em 1 litro de água)
200 gramas de carne moída (cordeiro, cabrito ou boi)
1 tomate em rodela
1 cebola em rodela
½ pimentão picado
2 colheres de folhas de coentro
2 pitadas de pimenta-do-reino
3 pitadas de sal.

MODO DE PREPARAR

Numa panela, ponha para ferver o caldo de carne.
Quando o caldo de carne ferver, junte-lhe a carne moída e todos os temperos, mexendo sempre. Tampe a panela. Deixe o conjunto cozinhar por ½ hora, pingando água aquecida para não deixar reduzir o caldo.

Destampe a panela. Prove o sal. Ponha a farinha de mandioca, pouco a pouco, mexendo sempre para não deixar embolar, até que a mistura apresente a consistência de pirão.

MANEIRA DE SERVIR

O pirão de caldo de carne é acompanhamento para pratos de carne assada de cordeiro, cabrito, boi e porco ou prato principal quando vem guarnecido de pedaços de lingüiça assada, torresmos e rodela de banana nanica madura.

PIRÃO DE FEIJÃO COM LINGÜICA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

3 xícaras de farinha de mandioca
1 xícara de feijão mulatino, posto de molho na véspera
500 gramas de charque dessalgado, aferventado e cortado em pedaços
2 lingüiças de porco cortadas em rodela
150 gramas de toucinho em pedaços
2 colheres de óleo de milho
½ cebola picada
½ cebola em rodela
½ tomate picado
2 rodela picadas de pimentão
1 dente de alho picado
2 galhos de hortelã
1 pitada de pimenta-do-reino
2 colheres de vinagre e sal.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos no sal e no vinagre.

Frite numa panela o toucinho até dourar.

Quando o toucinho chegar ao ponto de torresmo, refogue em sua gordura os pedaços de carne-de-sol e, depois, junte-lhe os temperos socados, mexendo sempre. Junte-lhes o feijão, mexendo.

Ponha água aquecida na panela até cobrir com 2 dedos de altura o conjunto. Deixe-o cozinhar por 2 horas, vigiando a água da panela, completando-a, quando necessário.

Prove o sal. Deixe reduzir o molho (caldo) do feijão.

Escorra o feijão e separe para proveito posterior o molho (caldo). Passe o resultado do cozimento no liquidificador. Junte o molho (caldo) escorrido à massa liquefeita do feijão, mexendo bem e leve o conjunto para aquecer numa panela a fogo brando.

Refogue, à parte, no óleo, as rodela de cebola e as rodela de lingüiça.

Faça um pirão com a farinha de mandioca, posta pouco a pouco, no feijão liquefeito, mexendo sempre.

Ponha o pirão numa travessa e o guarneça com as rodela de cebola e de lingüiça refogadas.

MANEIRA DE SERVIR

O pirão de feijão com lingüiça é acompanhamento para pratos de carne ensopada, assada, grelhada ou guisada.

TUTU DE FEIJÃO

Ingredientes:

1 kg de feijão mulatinho
sal com alho
cheiro verde
2 folhas de louro
farinha de mandioca
½ kg de lingüiça fina de carne de porco

Como fazer: Cozinhe o feijão, com as folhas de louro, deixando bem mole. Amasse e passe na peneira. Numa panela, frite o sal com alho e coloque o caldo de feijão, deixe ferver, acerte o sal e vá colocando a farinha e mexendo, para que não empelote. Faça uma papa meio mole. Coloque numa travessa. Frite as lingüiças em pedacinhos e decore o prato.

TUTU EMBRIAGADO

Ingredientes

500g de feijão Preto
1 cebola média
1 colher (sobremesa) de sal com alho ou tempero caseiro
½ concha de óleo
1 concha de cachaça
Farinha de mandioca (o necessário)
Pimenta a gosto
Salsa e cebolinha picados

Acompanhamentos

Pode-se servir com arroz com alho, lombo, torresmo, lingüiça, couve e molho caseiro.

Preparo

Coloque o feijão bem cozido em uma panela. Amasse muito bem com um soquete. É importante que o feijão esteja bem triturado. Passe o feijão triturado em uma peneira e reserve. Coloque uma panela no fogo e deixe aquecer bem. Junte o óleo. Acrescente o tempero caseiro. Acrescente a cebola picada. Deixe fritar, formando um refogado. Quando estiver dourado, acrescente o caldo grosso do feijão. Deixe apurar bem. Verifique o tempero do feijão. Acrescente, bem aos poucos, a farinha de mandioca. Coloque o suficiente para obter a textura desejada. Mexa bem. Retire o tutu do fogo e acrescente a cachaça. Mexa. Decore com salsinha e sirva imediatamente.

Dicas

O feijão pode ser triturado no liquidificador.

Caso seja necessário acrescentar um pouco de água no caldo de feijão.

A escolha da farinha de mandioca (crua ou torrado) fica o seu critério.

A quantidade de farinha vai determinar a textura do seu tutu. Quanto mais farinha, mais consistente.

VIRADO DE FEIJÃO FAVA

Ingredientes:

1 kg de feijão fava

½ kg de farinha de milho

sal com alho, pimenta, cebolinha verde

2 orelhas de porco

Como fazer: Cozinhe a orelha de porco e corte em pedaços pequenos. Cozinhe a fava sem tempero. Quando amolecer, refogue a fava e a orelha de porco cortadinha, com óleo e o sal com alho. Coloque água até cobrir. Ao ferver, coloque cebolinha, a pimenta e adicionar aos poucos a farinha de milho, deixando um virado meio mole

VIRADO DE FEIJÃO MIÚDO

Ingredientes:

1 kg de feijão miúdo

1 prato de farinha de milho

200 g de toucinho

cebolinha

sal com alho

2 colheres (sopa) de óleo

Como fazer: Cozinhe o feijão miúdo deixando bem mole. Corte o toucinho em pedaços bem pequenos e frite. Retire o excesso de óleo e frite o sal com alho, junto com o torresmo. Refogue o feijão e coloque a cebolinha. Ponha 1 copo de água e quando ferver, adicione, aos poucos, a farinha de milho, deixando um virado meio mole.

VIRADO SERTANEJO DE FEIJÃO - (4 pessoas)

INGREDIENTES

4 ½ xícaras de feijão cozido

2 dentes de alho esmagados

1 cebola grande picada bem miudinho

3 colheres de banha

sal

pimenta-do-reino
200 gramas de lingüiça de porco
4 bananas nanicas cortadas em rodela grossas
1 xícara de farinha de mandioca
ramos de salsa para decorar.

MODO DE PREPARAR

Refogue o alho e a cebola na banha, junte-lhe o sal, a pimenta-do-reino e a lingüiça picada e deixe-os refogar mais.

Junte ao refogado o feijão cozido e misture tudo bem.

Acrescente ao conjunto a banana e a farinha e mexa tudo para engrossar.

Guarneça o virado de feijão com ramos de salsa e sirva-o bem quente.

MANEIRA DE SERVIR

O virado só requer companhia de molho de pimenta e limão.

RECEITAS COM NESCAU

BOLO DE NESCAU

Ingredientes

2 colheres (sopa) de manteiga
2 xícaras (chá) de açúcar
3 ovos
1 xícara (chá) de Nescau
1 xícara (chá) de leite
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó.

Bata em creme a manteiga, o açúcar e as gemas. Sempre batendo, junte o Nescau e o leite alternados. Misture a farinha peneirada com o fermento e, por último, as claras em neve. Asse em fôrmapara pudim untada, em forno quente (200º) por 40 minutos. Desenforme o bolo ainda quente e despeje aos poucos a calda, também quente;

Cobertura ótima

Ingredientes

1 ½ (chá) de leite
4 colheres (sopa) de Nescau
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (chá) de baunilha
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de licor de cacau

Preparo

Misture os 5 primeiros ingredientes e leve ao fogo; deixe ferver por 5 minutos. Retire do fogo, junte o licor e despeje sobre o bolo.

Rendimento: 10 a 12 porções

SUPER LARANJA ACHOCOLATADA

Ingredientes

1 xícara (chá) de suco de laranja
2 colheres (sopa) de Nescau
Açúcar a gosto

Preparo

Misture bem todos os ingredientes e sirva a seguir.

SUPER GEMADA DE NESCAU

Ingredientes

2 gemas
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de baunilha
3 colheres (sopa) de Nescau
2 xícaras (chá) de leite fervente

Preparo

Bata as gemas com o açúcar e a baunilha até clarear bem. Junte o Nescau e bata por mais alguns minutos, adicionando aos poucos o leite. Sirva a seguir.

Rendimento: ½ litro.

SUPER NESCAU FRIO

Ingredientes

1 colher (sopa) de açúcar (20g)
12 colheres (sopa) de leite Ninho (170g)
4 colheres (sopa) de Nescau (50g)
1 litro de água gelada

Preparo: Misture todos os ingredientes e sirva bem gelado.

Rendimento: 7 xícaras.

SUPER NESCAU QUENTE

Ingredientes

1 colher (sopa) bem cheia de açúcar (30g)
14 colheres (sopa) de Leite Ninho (200g)
4 colheres (sopa) de Nescau (50g)
1 litro de água fervente

Preparo: Misture todos os ingredientes e sirva a seguir.

Rendimento: 7 xícaras.

SUPERMILKSHAKE DE NESCAU

Ingredientes

1 banana nanica
4 colheres (sopa) de açúcar
3 colheres (sopa) de Nescau
3 xícaras (chá) de leite

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, colocando o leite aos poucos, com o liquidificador ligado. Sirva bem gelado.

Rendimento: 6 porções.

SUPER FRAPÊ DE NESCAU

Ingredientes

½ lata de Leite Moça
3 xícaras (chá) de água gelada
3 colheres (sopa) de Nescau
½ xícara (chá) de leite de coco
4 cubos de gelo

Preparo

Bata os 4 primeiros ingredientes no liquidificador, junte o gelo e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

RISOTOS

RISOTO I

Frita-se a lingüiça, pica em rodelas, na gordura refoga o arroz, acrescentando cenoura picada em cubos, depois de um pouco cozido, junta-se palmito em rodelas e caldo de galinha Knorr, com tomate, uns 3 cubos, por fim, já na travessa enfeitar com ovos cozidos e azeitonas. Cobrir com queijo ralado na hora de ir para a mesa.

RISOTO II

Frita-se a lingüiça, pica em rodelas, na gordura. Refoga o arroz, acrescentando cenoura picada em cubos, depois de um pouco cozido, junta-se palmito em rodelas e caldo de galinha Magic com tomate (uns 3 tubos). Por fim azeitonas pretas e ovos cozidos para enfeitar. Cobrir com queijo ralado na hora de ir para a mesa.

RISOTO BÁSICO SERTANEJO - (6 pessoas) **(BASE PARA TODOS OS RISOTOS PREPARADOS NO SERTÃO)**

INGREDIENTES

½ quilo de arroz sem lavar
1 cebola picada
1 tomate picado
3 dentes de alho picados
2 galhos de hortelã
1 folha de louro
1 colher de extrato de tomate
1 pitada de pimenta-do-reino
2 colheres de manteiga de garrafa
2 colheres de óleo de milho ou de óleo de soja e sal.

MODO DE PREPARAR

Soque todos os temperos, com a exclusão do louro e do extrato, no sal.
Ponha 2 colheres de óleo para aquecer numa panela baixa e larga.
Refogue os temperos socados no óleo aquecido até a cebola dourar.
Junte, pouco a pouco, o arroz (sem lavar) ao refogado. Refogue o arroz por 3 minutos. Junte, aos poucos, mexendo sempre, água até cobrir o arroz por, pelo menos, 2 dedos de altura.

Deixe o arroz cozinhar por 15 minutos. Verifique o grau de cozimento do arroz, a água e prove o sal. Junte-lhe 1 colher de manteiga de garrafa e mexa bem.

Tampe a panela e deixe cozinhar mais 10 minutos, verificando sempre a água, pois o risoto deve ficar molhado.

Tire a panela do fogo. Junte o resto da manteiga de garrafa, mexendo para derreter toda a manteiga e colocá-la na intimidade do arroz. Corrija o sal.

Ponha sobre o risoto seu parceiro de prato (frango, galinha, cabrito, porco, miúdos, tripas etc) já preparado, também, e cozinhe por mais 5 minutos.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o risoto bem quente. Ele deve ir do fogão para a mesa. O risoto não necessita de guarnição, nem de acompanhamento.

RISOTO DE FRANGO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 frango (cerca de 1 ½ quilo)
1 cebola branca picada
1 cebola roxa picada
folhas picadas de 2 galhos de hortelã e de 2 ramos de salsa
1 xícara de tomate picado
2 colheres de azeite de oliva
2 colheres de manteiga de garrafa
2 colheres de vinagre
2 pitadas de pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

Limpe, lave e corte o frango pelas juntas.

Ponha numa panela o azeite de oliva e metade da manteiga para aquecer.

Refogue as cebolas na gordura aquecida até perto do ponto da cebola branca dourar.

Junte-lhes os pedaços de frango, refogue-os e deixe-os dourar de todos os lados.

Abaixe o fogo e junte, pouco a pouco, o tomate picado e as folhas picadas de hortelã e salsa.

Continue refogando e mexendo por mais 10 minutos.

Junte-lhes o vinagre, aumente o fogo por 3 minutos, mexendo. Diminua o fogo. Corrija o sal.

Tampe a panela e espere, vigiando, o completo cozimento do frango.

Junte os pedaços de frango ao arroz em que se faz) risoto sertanejo 5 minutos antes do seu preparo final, mexendo com cuidado.

MANEIRA DE SERVIR

O risoto de frango não requer guarnição e nem acompanhamento.

OBSERVAÇÃO

Uma alternativa é desossar o frango antes de juntá-lo ao risoto, necessitando, neste caso, reaquecê-lo em seu próprio molho antes de fazer sua junção ao risoto.

RISOTO MINEIRO

Ingredientes

1 frango inteiro picado em pedaços
1 colher (sopa) de tempero caseiro
3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola média picada
3 folhas de louro
2 tomates picados em cubos (sem peles e sem sementes)
1 e ½ cenoura picada em cubos
½ xícara (chá) de vagem picada
½ xícara (chá) de ervilha fresca
3 xícaras (chá) de arroz
5 xícaras (chá) de caldo de frango
2 e ½ colheres (sopa) de manteiga
3 e ½ colheres (sopa) de queijo Minas ralado
Sal e pimenta a gosto

Preparo

Em uma panela aquecida, refogue o frango picado e bem limpo, com o óleo, o tempero caseiro, a cebola e o urucum. Deixe ferver e acrescente água aos poucos e deixe ferver até cozinhar e formar um caldo grosso e suculento. Coloque o arroz mexendo sempre. Adicione os tomates, a vagem, as ervilhas e refogue um pouco mais. Adicione o caldo de frango e deixe cozinhar até o ponto úmido do arroz. Retire do fogo e, ainda quente, coloque a manteiga e o queijo Minas. Sirva quente.

RISOTO DE MIÚDOS DE FRANGO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de miúdos de frango
3 cebolas picadas miúdo
4 dentes de alho socados
cheiros-verdes (coentro, hortelã, cebolinha) picados
pimenta-do-reino
sal
manteiga de garrafa ou óleo de milho ou óleo de soja.

MODO DE PREPARAR

Limpe os miúdos de frango, tomando cuidado para não romper o fel dos fígados.

Tempere-os com sal e pimenta-do-reino e deixe-os descansando por uns 15 minutos. As moelas e corações demoram mais para cozinhar, por isso, faça 2 refogados: um para estes e outro para os fígados. Esquente manteiga ou óleo e refogue aí a cebola e o alho. Refogue ligeiramente os fígados e retire-os da frigideira, reservando-os. Refogue depois os corações e as moelas, estas cortadas em 2 pedaços. Junte ao refogado das moelas e dos corações sal, pimenta-do-reino, um pouco dos cheiros-verdes e vá pingando água até amaciarem. Junte-lhe então o refogado dos fígados e o restante dos cheiros-verdes. Tampe a panela e deixe-os cozinhar por mais uns 5 ou 6 minutos. Junte os pedaços de miúdos de frango ao arroz em que se faz o risoto sertanejo 5 minutos antes do seu preparo final, mexendo com cuidado.

MANEIRA DE SERVIR

O risoto de miúdos de frango não requer guarnição e nem acompanhamento.

RISOTO DE CABRITO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 ½ quilo de uma só peça com osso de cabrito
2 tomates picados
1 cebola grande picada
6 dentes de alho
4 galhos de hortelã
4 rodela de pimentão sem semente
1 cebolinha picada
150 gramas de toucinho defumado picado
4 colheres de vinagre
2 colheres de chá de extrato de tomate
2 folhas de louro
2 pitadas de pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

Corte a carne em pedaços.
Soque no sal todos os temperos.
Refogue sem gordura os pedaços da carne numa caçarola por 10 minutos, virando-os de vez em quando.
Escorra o líquido aquoso resultante do refogado a seco dos pedaços da carne e reserve estes.
Frite numa panela o toucinho picado e, quando começar a dourar, refogue os temperos socados na fritura, mexendo bem.
Depois do refogado dos temperos, junte os pedaços da carne para refogar, também, juntamente com o extrato de tomate e as folhas de louro, mexendo sempre, por 10 minutos.

Ponha água aquecida na panela cobrindo o conjunto.

Deixe cozinhar por 2 horas, completando sempre a água, usando-a aquecida.

Vinte minutos antes de retirar o ensopado do fogo, não coloque mais água, deixando o molho (caldo) reduzir.

Junte os pedaços de cabrito ao arroz em que se faz o risoto sertanejo 5 minutos antes do seu preparo final, mexendo com cuidado.

MANEIRA DE SERVIR

O risoto de cabrito não requer guarnição e nem acompanhamento.

OBSERVAÇÃO

Uma alternativa é desfiar a carne de cabrito antes de juntá-la ao risoto, necessitando, neste caso, reaquecê-la em seu próprio molho antes de fazer sua junção ao risoto.

RISOTO DE CORDEIRO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 ½ quilo de cordeiro cortado numa só peça (de preferência a pá)

1 lata de 340 gramas de purê de tomate

4 fatias grossas de toucinho defumado

3 dentes de alho

50 gramas de manteiga

um pouco de salsa picada

1 pitada de orégano

pimenta-malagueta a gosto

½ copo de vinho branco seco

azeite ou óleo e sal.

MODO DE PREPARAR

Lave bem a carne, corte-a em pedaços e refogue-os sem gordura, virando-os de vez em quando. Escorra o líquido aquoso que exsuda do refogado a seco.

Tempere os pedaços de cordeiro com 3 dentes de alho socados em sal.

Ponha no fogo, numa caçarola, 1 copo de azeite ou óleo, onde se refoga a carne, juntando-se também a pimenta-malagueta esmagada.

Refogue, à parte, o toucinho defumado e junte-o à carne. Deixe-a refogar bem e regue-a com o vinho, deixando-o reduzir quase completamente.

Junte o purê de tomate, a salsa picada, o alho e o orégano. Cozinhe o conjunto em fogo brando, regando, se necessário, com algumas colheres de água.

Terminado o cozimento, junte o ensopado de cordeiro ao arroz em que se faz o risoto sertanejo 5 minutos antes do seu preparo final, mexendo com cuidado.

MANEIRA DE SERVIR

O risoto de cordeiro não requer guarnição e nem acompanhamento.

OBSERVAÇÃO

Uma alternativa é desfiar a carne de cordeiro antes de juntá-la ao risoto, necessitando, neste caso, reaquecê-la em seu próprio molho antes de fazer sua junção ao risoto.

R O S C A S

PRÁ-LÁ PRÁ-CÁ

Ingredientes:

8 copos de trigo

4 copos de acuar

3 copos de leite

2 ovos

1 colher (chá) de bicarbonato

Como fazer: Misture bem o trigo com açúcar. Coloque os ovos e o bicarbonato. Com o leite, vá dando ponto na massa, deixando ficar em ponto duro. Deixe descansar de um dia para o outro. Faça roletes da grossura de um dedo mínimo, com as mãos. Depois faça uma espécie de “8” e coloque em uma bandeja untada com gordura. Asse em forno quente. Vem daí o nome, “uma volta prá-lá e outra prá-cá”.

RECEITA PARA ROSQUINHAS – (1895)

Um kilo de farinha de trigo, ½ de assucar, um quarto de queijo ralado, manteiga ou gordura, 3 ovos, 1 colher de bicarbonato, canella, um pouco de sal e amassa-se com leite até ficar no ponto de enrolar.

Pode fazer da mesma, misturando povilho sendo 1 kilo de farinha de trigo e meio de povilho e enrola-se bolinhos; esta porem não deve levar leite; deve ser amassada com ovos.

ROSCA CARACÓIS

1 xícara de açúcar refinado

1 colher (sopa) de sal

50 g de fermento biológico

1 xícara de óleo

2 ovos

1 colher (sopa) de essência de baunilha

1 xícara de leite

8 xícaras de farinha de trigo

1/2 xícara de açúcar mascavo

1/2 xícara de nozes ou castanha-do-pará, picadas

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 gema ligeiramente batida

1/2 xícara de açúcar de confeiteiro

1 colher (sopa) de rum

Bater no liquidificador uma xícara de leite morno, os ovos, o fermento, o açúcar, o óleo, o sal e uma xícara de farinha de trigo. Deixar em local aquecido até dobrar de volume. Numa tigela colocar o restante da farinha de trigo e juntar a massa fermentada. Misturar bastante até que fique uma massa bem elástica. Se necessário, acrescentar mais leite. Deixar crescer, novamente até dobrar de volume.

Para o recheio, misturar numa tigela o açúcar, as nozes e o rum e depois o açúcar mascavo e a farinha. Reservar.

Abrir a massa formando dois retângulos grandes. Pincelar com a gema e a manteiga derretida. Espalhar o recheio. Começando pelo lado comprido, enrolar como se fosse um rocambole, fechando bem. Cortar uns 15 a 20 pedaços e arrumá-los numa forma redonda de bolo, deixando crescer até dobrar de tamanho. Assar em forno quente.

ROSCA COMUM

2 kg de farinha sem fermento

100 g de fermento biológico

1/2 kg de açúcar cristal

1/2 litro de água morna

1/2 kg de margarina ou 250 g de manteiga

8 ovos

Canela em pó a gosto

1 pitada de sal.

Colocar numa bacia a água, o fermento, o açúcar e os ovos, previamente batidos num prato em separado. Colocar aos poucos a farinha e misturar até o ponto de enrolar. Fazer as roscas e colocar num tabuleiro untado. Esperar crescer (por aproximadamente uma hora, se o tempo estiver seco e quente). Para assar, usar forno quente por 30 minutos.

Variação: com a mesma massa, pode-se fazer “sonho” usando-a em fritura. Pode-se rechear com queijo (antes de fritar) ou com doce (depois de fritar).

ROSCA CASEIRA

1 kg de farinha de trigo

3 ovos
1 e 1/2 xícara de açúcar
3 colheres (sopa) bem cheias de margarina
50 g de fermento biológico
2 copos de leite morno
1 pitada de sal

Dissolver o fermento em um copo de leite morno e reservar. Numa gamela, peneirar a farinha e misturar os demais ingredientes. Juntar o leite com fermento. Amassar bem e sovar bastante. Deixar descansar um pouco. Fazer tranças e colocar em tabuleiro polvilhado com açúcar cristal. Cobrir com pano seco e deixar crescer. Colocar para assar em forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos.

ROSCA (simples)

7 xícaras farinha de trigo
2 xícaras de água morna
2 xícaras de maisena
2 ovos inteiros
2 xícaras de açúcar
1 xícara de leite
½ xícara de margarina ou manteiga
2 tabletes de fermento Fleischmann.

Nota: Amassar, assar como as outras roscas da receita.

ROSCA DE ABÓBORA MORANGA

Cozinhar a abóbora com um pouco de canela em pau. Depois de cozida passar na peneira. – dissolver o fermento com uma colher de sopa de açúcar, um copo de água morna e sal. (q.s.) Em seguida acrescentar a abóbora cozida com ovos batidos como para pão de ló, manteiga – leite – açúcar – farinha de trigo até o ponto de enrolar. Amassar bem, fazer as roscas e deixar crescer. Depois de crescidas dourar com a gema, salpicar açúcar cristal por cima e levar a assar.

Quantidades:

Abóbora – 375 g
Açúcar – 130 g
Ovos – 3
Leite
Açúcar cristal – 100 g
F. de trigo 900g + ou –

ROSCA DE MANDIOCA

1/2 kg de mandioca cozida e moída fininha
1 kg de farinha de trigo
2 tabletes de fermento biológico
1 copo de leite
1 xícara (chá) de banha (pode ser manteiga ou margarina)
2 colheres (sopa) de manteiga
4 ovos inteiros
Sal a gosto

Dissolver os tabletes de fermento no leite morno. Juntar a mandioca, o açúcar, a banha, a manteiga, o sal e os ovos. Amassar tudo, misturando a farinha até que a massa se solte das mãos. Sovar bem e enrolar as roscas, colocando-as em tabuleiros untados. Deixar crescer em lugar quente. Pincelar com uma gema misturada com duas colheres (sopa) de leite. Levar ao forno bem quente no princípio e mais brando depois.

Obs.: gasta-se quase 1 kg de farinha de trigo para 1/2 kg de mandioca.

ROSCA DA VOVÓ

1 kg de farinha de trigo
100 g de manteiga ou óleo
2 tabletes de fermento biológico
2 colheres (sopa) de açúcar.
1 colher (sopa) de sal
3 ovos
1 xícara de leite
Gema para pincelar
Frutas cristalizadas ou secas para recheio

Desmanchar o fermento em uma xícara de leite. Misturar os ingredientes, menos as frutas, e amassar até desgrudar das mãos. Adicionar um pouco de leite, se necessário. Cobrir com um pano de algodão e deixar crescer até dobrar de tamanho. Dividir a massa em seis partes. Abrir cada uma com um rolo numa superfície lisa, acrescentar as frutas e enrolar as duas tranças. Colocar em uma forma untada e pincelar com gema. Levar para assar em forno preaquecido e moderado por 30 minutos.

ROSCA DA RAINHA

50 g de fermento biológico
1 colher (sopa) de açúcar cristal
1 colher (chá) de sal
3 copos de leite morno
3 xícaras de açúcar
3 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de manteiga derretida

10 ovos batidos
1 lata de leite condensado
Canela
Farinha de trigo, quanto necessário
Gema para pincelar

Juntar o açúcar, o sal e o fermento em um copo de leite morno com um pouco de farinha de trigo, misturando bem. Deixar crescer por uma ou duas horas em local quente. Depois, numa gamela, juntar todos os ingredientes e amassar. Fazer as roscas e colocar em tabuleiro untado. Pincelar com gemas e assar em forno regular.

ROSCA DE PASSAS

3 chicara de f. de trigo
6 colher de açúcar
1 colher de sopa pó Royal
½ chicara de leite
2 colher de manteiga ou banha
1 ovo
½ chicara de nozes ou amendoim
100 gramas de passas.

Maneira de fazer:

Peneire os ingrediente secos junte as passas misture bem – f. trigo. Misture o leite com a manteiga derretida, o ovo batido – misture até conseguir uma massa – se ficar dura – ponha um pouco de leite. Divide-se em duas tiras largas – retorces entrelaçadas forma uma anel – por em tabuleiro untado. Enfeitar com nozes, ou amendoim escaldado – tirado a pele – açúcar cristal e queijo – na falta de nozes ou amendoim.

ROSCA RAINHA

Fazer um chá com canela, erva doce, cravo e reduzi-lo a um copo e meio. Acrescentar 4 tablets de fermento, 1 copo de leite (morno) 1 copo de açúcar, 5 colheres Dorigina ou margarina, 4 ovos, 1 pouco de sal e farinha até ao ponto. Quando ainda estiver agarrando na mão levar a massa para a mesa de mármore, polvilhada de farinha e amassar bem batendo-^a Fazer as roscas ou pão, deixar crescer. Dourar com gema e um pouco de óleo.

ROSCA REVEILLON

Colocar na bacia ou gamela 2 tablets de fermento dissolvido em 2 copos de leite. Juntar 2 gemas, 3 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de chá de sal, farinha de trigo, o suficiente para

dar uma consistência macia e leve, 900 gs aproximadamente. Deixar a massa crescer na própria vasilha. Depois de crescida, cortá-la em pedaços e reuni-los para formar, outra vez a massa, abrindo-a com o rolo. Recheiar com creme de manteiga, côco ralado, ou doce de leite, doces secos (se para festas de Natal ou Ano Novo)

Enrolá-la como rocambole cortando em porções regulares, dando-lhe a forma de uma ferradura enfeitada. A forma deve ser untada e polvilhada com f. de trigo.

Depois de armada, deixar crescer por meia hora, mais ou menos. Levá-la para assar e quando quase pronta, pincelar com calda queimada, levando-a, novamente ao forno para tostar. Pode, também, colocar leite condensado por cima.

Observação: Deve-se misturar tudo com as pontas dos dedos sem amassar.

B.H., 2 de janeiro de 1967

ROSCA DA DALILA

3 kg de farinha de trigo
100 g de fermento biológico
8 xícaras de leite
4 xícaras de açúcar
250 g de margarina
250 g de óleo
8 ovos
1 colher (sopa) de sal

Misturar o fermento com o leite morno. Mexer bastante até dissolver tudo. Colocar 1 kg de farinha, reservar e esperar crescer. Depois, misturar o resto da farinha, os ovos, o sal, o açúcar, a manteiga e o óleo. Se precisar, colocar mais um pouco de farinha até dar consistência de enrolar. Esperar crescer. Enrolar e colocar em tabuleiro untado. Levar as rosas para assar em forno quente por aproximadamente 25 minutos. Se quiser, pincelar com gema de ovo.

ROSCA DE AMONIACO – (1895)

Farinha de trigo 2 kg^{as}
Leite 1 ½ garrafa
Assucar 250 grs.
Carbonato de amoníaco 30 grs.
Manteiga ou banha 250 grs.

Dissolve o carbonato no leite o assucar e a banha bem misturada vai-se amassando. Forno branco. Rio Piracicaba.

ROSCA DE AMONÍACO

Põe-se na vasilha: 2 xícaras de (chá) de leite, 3 ovos bem batidos, uma colher de manteiga (derretida), junto com uma de gordura. Põe-se um pouco de farinha para dar consistência de mingau para juntar 2 colheres (sopa) de sal amoníaco. Bater bem. Depois de bem batido põe-se um pouco de 250g de açúcar e farinha de trigo até o ponto de enrolar. As rosquinhas depois de assadas, voltam ao forno brando para secar.

ROSCA DE LEITE CONDENSADO

1 lata de leite condensado
1 lata de água morna
1 lata de óleo
4 ovos mal batidos
2 tabletes de fermento
1 colherinha de sal
7 xícaras + ou – de farinha de trigo

Nota: pode bater no liquidificador menos a farinha que deve ser acrescida já na bacia e amassar bem. Fazer rosca ou pão. Deixar crescer e estarão no ponto de assar, quando a bolinha subir no copo, com água. Dourar com gema e manteiga. Se quiser polvilhar com açúcar e canela.

ROSCA SECA

Ingredientes

½ litro de água morna
2 tabletes de fermento para pão
100g de manteiga
1 xícara (chá) de óleo
4 ovos (claras em neve separadas)
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sobremesa) de sal
Farinha de trigo (o necessário ou até soltar das mãos)

Preparo: Dissolva o fermento com água morna e o açúcar. Bata bem até darem bolhas. Coloque 3 xícaras (chá) de farinha de trigo. Espere crescer, tampado por um pano seco. Sobre o fermento crescido, coloque as gemas e o sal. Junte o óleo. Adicione a manteiga derretida. Mexa muito bem e, por último, acrescente as claras em neve. Bata bem e vá acrescentando o restante do trigo, aos poucos. Até o ponto de enrolar. A massa não pode agarrar na mão. Bata muito até ela soltar bem das mãos. Com uma faca, divida a massa em pequenas porções. Dessas porções, faça rolinhos de massa. Enrole e junte as pontas formando tranças pequenas. Coloque-as em fôrmas untadas e deixe crescer. Asse em forno pré-aquecido e retire quando estiver corado.

ROSQUINHAS Á MODA

1 kg de farinha de trigo
1 pires raso de açúcar peneirado
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
2 ovos
2 colheres (sopa) de sal amoníaco
1 xícara de leite
1 colher (café) de sal

Despejar a farinha sobre a mesa ou superfície de mármore. Fazer um buraco no meio e juntar o açúcar, os ovos, a manteiga, o sal amoníaco (previamente dissolvido no leite) e o sal. Amassar e, se necessário, despejar mais leite, até que a mistura tenha consistência suficiente para enrolar nas mãos, sem grudar. Recortar as tiras da espessura de um lápis, torcer e fazer as rosquinhas. Arrumar numa assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha. Deixar espaço entre elas, porque crescem bastante. Levar ao forno moderado, pré-aquecido, e assar por 30 minutos, até ficarem coradas e secas.

ROSQUINHA DE AMONÍACO I

Põe-se na gamela 2 chicanas de chá de leite, 3 ovos bem batidos uma colher de manteiga derretida junto com uma de gordura, põe-se um pouco de farinha para dar consistência de mingau para por 3 colheres de amoníacos bate-se bem. Depois de bem batidos põe-se um pouco de sal e 250 gs de assucar farinha até no ponto de enrolar. As colheres de amoníaco são bem razas e as de manteiga e gordura bem cheias. O assucar põe-se depois da farinha.

ROSQUINHA DE AMONÍACO II

Ingredientes

3 colheres rasas (sopa) de manteiga
3 colheres rasas (sopa) de banha
2 xícaras (chá) de açúcar cristal
250ml de leite
5 ovos (claras em neve)
2 colheres (sopa) de amoníaco
Raspas de 1 limão
1 colher (café) de bicarbonato de sódio
½ limão (calda - para diluir o bicarbonato)
Farinha de trigo (o necessário)
1 pitada de sal

Preparo: Em uma tigela coloque as gemas, a banha e a manteiga. Coloque o sal e o açúcar. Junte as raspas de limão. À parte, dilua o bicarbonato no caldo de limão e adicione aos ingredientes. Dilua o amoníaco com leite. Misture-o à massa. Bata bem até obter um creme. Bata as claras em neve. Coloque-as na massa aos poucos. Misture com cuidado. Intercale com a farinha de trigo até obter o ponto de massa para enrolar. Amasse-a e vá rasgando. Divida a massa em porções. Destas porções, faça rolinhos. Enrole os rolinhos, dobre ao meio e enrole novamente. Feche, formando uma rosquinha. Repita o processo até o final da massa. Coloque-as em um tabuleiro untado. Pincele com gemas e asse em forno pré-aquecido.

Dica: - Essa massa não pode ser sovada.

ROSQUINHA DE FARINHA (FRITA)

Ingredientes:

4 copos de farinha de milho
1 copo de polvilho azedo
1 ovo
1 pitada de sal
água fria e óleo para fritar.

Como fazer: Numa bacia grande, misture todos os ingredientes. Vá colocando água para amassar, deixando em ponto firme. Faça então roletes da grossura de um dedo e enrole, fazendo rosquinhas. Coloque óleo na frigideira, deixe esquentar bem e frite os bolinhos. Quando fritar de um lado, vire e deixe fritar até o ponto. Tem que ficar bem sequinho. Atenção: o óleo não deve cobrir as rosquinhas na hora de fritar.

ROSQUINHA DE FERMENTO

3 tabletes de fermento
1 xícara de chá de água
1 colher (sopa) de açúcar

Trigo até o ponto de um mingau mole. Deixar crescer. Feito o fermento, acrescentar 3 ovos batidos, como para pão de ló, 1 xícara (chá) de açúcar, 1 colherinha de sal, um pouco de erva-doce, 1 xícara de leite (+ ou -) 2 colheres (sopa) de manteiga, substituir 1 de manteiga por 1 de nata (se quiser). Farinha até poder amassar e sovar bem. Faz-se as rosquinhas e passa-las em açúcar na hora de assar. Sabe-se que está na hora quando a bolinha subir.

ROSQUINHA DE VINAGRE

3 ovos, 3 colheres (sopa) de vinagre, 4 colheres de açúcar, 1 colherinha de sal, 1 rasa de pó Royal e farinha até o ponto.

Maneira de fazer: bater os ovos, 3 colheres de óleo, o açúcar, o vinagre e o pó Royal. Acrescentar a farinha até o ponto de enrolar, à vontade o sal. Fritar em óleo no começo morno e esquentar aos poucos. Nova fritura, gordura não muito quente. Passar açúcar com canela

ROSQUINHA MIXTA

1 xícara (chá) farinha de trigo, 1 xícara maisena, 1 xícara fubá, 1 xícara açúcar, 3 ovos, 1 colher de manteiga, 2 de banha ou óleo, 1 colher (café) de sal, 1 colher (chá) de pó Royal.

Amassar, abrir com o rolo e cortar como a boca do copo, carretilha, ou enrolar as rosquinhas. Assa-las em forno regular.

ROSQUINHA DE NATA AMANTEIGADA

200 g de nata
200 g de manteiga
2 xícaras de açúcar
4 ovos
1 pitada de sal
1 kg farinha de trigo com fermento (ou até o ponto de enrolar)

Numa bacia ou gamela misturar todos os ingredientes (exceto a farinha) até dissolver o açúcar. Juntar a farinha aos poucos até a consistência de enrolar. Fazer as rosquinhas e colocar num tabuleiro para assar. Pincelar com gema de ovo e levar para assar em forno médio.

ROSQUINHAS DE NATA

1 copo de nata
1 copo de maisena
1 copo de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
1 ovo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitada de sal
Farinha de trigo até o ponto de enrolar

Juntar todos os ingredientes e misturar bem. Fazer as rosquinhas e colocar em tabuleiro untado para assar em forno regular.

ROSQUINHA DE PRATA

1 copo de nata
1 colher de amoníaco
1 xícara de açúcar
2 ovos batidos
1 colherinha de sal

Modo de fazer:

Desmanche o amoníaco na nata põe-se os ovos, o açúcar, o sal farinha até no ponto de rolar como quizer. Forno temperado.

SALGADOS

COXINHAS DE GALINHA I

3 chécaras de farinha de trigo avrada, 2 copos de caldo de galinha, tempere ao gosto.

Modo de fazer:

Faz-se um angu com a farinha. Depois de frio, abre-se na mão e coloca-se no centro a galinha em pedacinhos já temperada. Pode se acrescentar junto a galinha, batatinha, ovos cozidos, faz-se as coxinhas, passando-se na farinha de rosca no ovo e novamente na farinha de rosca – frita-se, em seguida.

COXINHAS DE GALINHA II

Refogar uma galinha em 3 colheres de óleo, uma cebola, 3 cenouras, salsa, tomate, 1 pimentão. Colocar água para formar caldo. Depois de cozida coar o caldo e reservar ½ litro. Tirar a carne das asas e passar na máquina.

Creme:

½ litro de caldo de galinha

½ litro de leite

250g de margarina

Misturar o leite e o caldo de galinha com 400g de farinha de trigo e levar ao fogo para cozinhar.

Depois de cozido misturar 2 colheres de farinha de rosca, 3 colheres de queijo ralado e 4 gemas. Misturar o frango nesse creme e fazer as coxinhas. Passar nas claras, farinha de rosc e fritar.

CROQUETES DE MILHO VERDE

Corta-se 10 espigas de milho verde, bem tenras. Leve a cozinhar com uma xícara de água e uma colher de sal, até secar.

Adicionar uma xícara de leite, uma colher de manteiga, 1 colher de açúcar e 2 colheres de farinha de trigo.

Desmancha-se a farinha de trigo no leite e despeja-se no milho. Cozinhar até despregar da panela. Deixa-se esfriar e faz-se os croquetes. Passa-se na farinha de rosca, no ovo e novamente na farinha de rosca.

Frita em óleo quente.

EMPADINHA DE BATATA

½ k de batatas, 1 ovo, 2 colheres de queijo ralado, 1 colher de manteiga, 5 colheres de farinha de trigo, sal.

Modo de fazer: Cozinhar e moer as batatas. Acrescentar os outros ingredientes e amassar bem. Forrar as forminhas, rechear com carinha moída, ou outro recheio. Tampá-las, dourá-las e assa-las.

EMPADINHA DE “NATA”

5 xícaras de farinha de trigo
5 colheres de nata (de sopa)
5 colheres de óleo (de sopa)
2 gemas
3 colherinhas (café) cheias de pó Royal

Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes e amassar bem. Arrumar nas forminhas e usar o recheio de galinha ou camarão.

EMPADINHA DE QUEIJO

8 colheres farinha de trigo
1 colher (sopa) fermento
1 colher (sopa) de banha
½ colher (café) de sal
1 colher (sopa) fermento
leite até o ponto.

Recheio: 1 copo de leite, 1 colher (sopa) manteiga derretida, 200grs queijo de Minas, 3 ovos em neve. Misturar tudo, temperar e rechear as empadinhas.

EMPADINHAS DE QUEIJO DE MINAS

Ingredientes: ½ quilo de queijo, 1 copo de leite, 1 colher das de sopa de manteiga, 4 ovos, sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer: Misture o queijo de Minas ralado com o leite, manteiga (derretida), os ovos levemente batidos e tempere a gosto com sal e pimenta. Ponha o recheio dentro das forminhas forradas com massa, (essas não são cobertas) e leve-as ao forno, assando-as durante meia hora aproximadamente.

ENROLADINHOS COM QUEIJO

Ingredientes: 3 colheres das de sopa de manteiga, 1 copo de sopa de gordura vegetal ou banha, 3 gemas de ovos, ½ xícara de leite, 1 colherinha de sal, 4 xícaras de farinha de trigo.

Modo de fazer: Misture a margarina, gordura, as gemas e o sal. Depois, alternadamente, vá pondo o leite e a farinha de trigo. Abra a massa com o rolo, corte as tiras e enrole em

pedacinhos de salsinha, presunto ou salsicha. Passa-se em claras, levemente batidas, e depois no queijo ralado. Frite em óleo quente.

ENROLADINHOS DE SALSICHAS

Ingredientes: 1 tablete de margarina, 4 xícaras de farinha de trigo, 1 colher (chá) de sal, 1 xícara de leite, 5 colheres (chá) de fermento em pó, 2 latas de salsichas, 1 gema de ovo (misturada no leite).

Modo de fazer: Peneire os ingredientes secos. Junte a margarina e o leite e misture bem, sovando a massa em mesa enfarinhada, o suficiente para alisa-la. Abra a massa e corte em pequenas tiras, enrolando-as nas salsichas. Deixe descansar por 10 minutos. Forma ligeiramente untada e polvilhada com farinha de trigo. Antes de ir ao forno pincelar com a gema e leite. Asse em forno quente. Sirva quente.

PASTEIS DE FORNO

1 colher de sopa de banha
1 colher de sopa de manteiga
2 gemas – 1 clara
½ xícara de leite
sal e farinha de trigo
queijo ralado

Maneira de fazer: Mistura todos ingredientes, amassa bem com a farinha até a massa ficar lisa e branda, deixe refecer ½ hora. Abra com o rolo e polvilhe queijo em uma parte e dobre ao meio, corte os quadris dos pasteis, e recheie com carne ou queijo. Dore e polvilhe queijo em cima. Forno regular.

PASTEIS DE NATA

Meio kilo de farinha de trigo, divide-se em 4 partes, uma parte amassa-se so com banha, as outras 3 partes amassa-se com leite, sal e um pouco de banha. Com as partes que são amassadas com leite faz-se um pavio e da-se uma abertura e coloca dentro a massa que é feita so com banha. Enrola-se e faz-se os pasteis que são recheiados com doce de leite (o doce de leite 6 litro de leite 2 chavenas de açúcar). Os pasteis são feichados com clara na hora de assar põe-se por cima cada um, uma pontinha de banha. Depois de assados passa-se em açúcar com canela. Fim. Transcrita em 2-agosto-945.

PASTEIS DE PRATA

Meio quilo de farinha de trigo, divide-se em 4 partes, uma parte amassa-se só com banha, as outras 3 partes amassa-se com leite, sal e um pouco de banha. Com partes que são amassadas com leite faz-se um pareio e da-se uma abertura e coloca dentro a massa que é feita só com banha enrola-se e faz-se os pasteis que são recheiados com doce de leite que deve ser feito com 6 litros de leite. O doce faz-se assim: 6 litros de leite e 2 chavenas de assucar. Os pasteis são feixados com clara e na hora de assar põe-se por cima de cada um, uma pontinha de banha. Depois de assados passa-se assucar com canella.

PASTEIS DE PRESUNTO

Duas xícaras (chá) de farinha de trigo, $\frac{1}{2}$ colherinha (café) de sal, 2 colheres (sopa) de banha, $\frac{1}{2}$ xícara de água morna; 1 cálice de pinga ou álcool; 1 gema; 1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de queijo ralado.

Peneire a farinha com o sal, junte a banha, o ovo, 1 xícara de queijo ralado. Misture com as mãos e acrescente a água até ligar. Abra a massa sobre superfície enfarinhada na espessura de $\frac{1}{2}$ cm. Polvilhe a massa com farinha trigo peneirada e dobre em dois. Abra novamente a massa na mesma espessura, e corte quadrado de 6 cm, ponha no centro de cada uma, um pouco de recheio e dobre em dois apertando a beirada para não abrir. Pincele os pasteizinhos com gema dissolvida com leite e polvilhe com queijo ralado. Unte o tabolheiro com gordura, povilhe-o com farinha de trigo e ajeite nele os pasteizinhos e leve ao forno até assar.

Recheio – 200 gs de presunto; $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de mostarda, $\frac{1}{2}$ colher (chá) de molho inglês, 1 colher de (chá) de manteiga ou margarina. Pique o presunto e junte os demais ingredientes amassando com garfo até misturar bem.

PASTEL

$\frac{1}{2}$ k de farinha de trigo

1 copo de água morna

3 colheres de sopa de óleo

1 colher de sopa de manteiga derretida

1 colher sobremesa de sal

Amassar todos os ingredientes e deixar descansar $\frac{1}{2}$ hora.

PASTEL DE ANGU

Ingredientes

1 litro de água

1 colher (sobremesa) de sal com alho

1 ovo

3 colheres (sopa) de polvilho azedo

$\frac{1}{2}$ kg de fubá peneirado

Pimenta a gosto

Recheio com carne moída, queijo, frango, etc.

Preparo: Em uma panela, ferva a água. Adicione os temperos. À parte, dissolva em água fria cerca de uma xícara (chá) de fubá e junte à água temperada. Mexa sempre com uma colher de pau para não encaroçar. Acrescente mais fubá aos poucos e vá mexendo de roda para tomar consistência de angu bem duro. Deixe cozinhar bastante até soltar da panela. Vire o angu em uma tigela e abafe com pano úmido para evitar que tome ar. Após mornar, acrescente o polvilho e o ovo. Sove a massa e molde os pastéis, molhando as mãos com água frequentemente. Frite em gordura quente.

PASTEL DE MANDIOCA

Ingredientes da massa

1 kg de mandioca

1 pitada de sal

Ingredientes do recheio

500g de carne moída

1 colher (sopa) de óleo

2 colheres (sopa) de cebola picada

1 colher (sopa) de salsa picada

1 colher (sopa) de cebolinha picada

1 dente de alho

Pimenta a gosto

Sal a gosto

Preparo: Cozinhe a mandioca. Passe-a na máquina de moer no ralo mais grosso. Em uma vasilha, coloque a mandioca e acrescente o sal. Sove muito bem e reserve. Em uma panela aquecida, coloque o óleo e refogue a cebola até dourar. Acrescente os demais ingredientes e, por último, a carne. Reserve. Divida a massa em bolinhos. Abra cada bolinho com as mãos. Coloque o recheio e feche apertando as bordas. Frite em gordura bem quente.

SALGADOS

1 litro vinagre, 1 lata pequena massa de tomate, 1 colher de sal, 1 colher pimenta do reino (moída), 1 colher de canela em pó, 1 colher de cravo em pó, 1 noz moscada ralada, 1 colher de pimenta comari, 1 cebola grande batida, 1 cabeça de alho, 1 folha de louro.

Bate-se tudo no liquidificador. Quanto mais velho melhor.

N.B. “Quitoco” – folha para tempero.

STROGONOFF'S

STROGONOFF DE CARNE

Corte o filé mignon em fatias, no sentido contrario aos bifes, tamanho de nhoques.

Bata a calda o mais miúdo possível.

Esquente a margarina ao máximo.

Refogue aí a cebola até ficar dourada.

Panela destampada.

Adicione a carne toda e refogue-a até ficar marrom claro.

Tempere com sal e pimenta do reino.

Tampe a panela e deixe em fogo brando, até amaciar.

Junte os champignons cortados em tirinhas e deixe ao fogo uns 10 minutos.

Fora do fogo:

Misture o suco de tomate e o creme de leite

Adicione o conhaque à panela.

Dois ou três minutos depois, ponha o suco de tomate e o creme de leite.

Deixe ferver e apague a panela.

Sirva com arroz branco.

Suco de tomate ou massa de tomate e caldo Knor dissolvido.

STROGONOFF DE FRANGO

1 frango médio

100grs de manteiga (sopa cheia) ou margarina

1 colher de cebola ralada

1 lata de palmito

1 lata de creme de leite

1 cálice de vinho (tipo madeira) ou conhaque

Afoga a cebola na manteiga, até dourar – em seguida purê de tomate sem pele e sem semente – caldo de galinha – e os pedaços desfiados de galinha – palmito em rodela – põe tudo junto. Engrossar com 3 colheres de farinha de trigo ou maisena (asas) desmontadas em água fria (na panela).

Por último o creme de leite com o soro, e o conhaque sem ferver – fora do fogo – cogumelo – 10m.

Creme de leite não ferver.

Conhaque – não ferver.

STROGONOFF DE FILÉ

Contra file – limpíssimo

1 k de filé

2 latas de cogumelo

1 vidro de catchup ou molho de tomate no liquidificador (pela – pica – bate com cebola branca – refoga

1 creme de leite (1 lata)

2 colheres de manteiga

2 colheres de óleo

temperos.

Pica-se em quadrados o filé, põe-se o óleo e a manteiga na panela – tempero: alho, cebola, sal e frita-se o filé até dourar – junta-se os cogumelos, água para cozinhar – pingando até cozinhar o cogumelo. Quando estiver cozido, junta-se o catchup ou molho.

5 minutos antes de servir – 1 colher de maisena no creme de leite (com soro) e mistura-se na panela do filé mignon. (Arroz branco ou purê de batata) – fazer um mingau com maisena , outros)

TORTAS

EMPADÃO I

De véspera:

1 ou 2 kg de cochas

Lavar as partes ou o frango com fubá – depois água – tirar a gordura do frango e separar.

Fritar a gordura do frango.

Colocar o frango noutra panela para suar sem nada.

Tirar os pedaços da gordura e deixar o óleo

Fritar a cebola ralada até dourar – amarronar.

Se a gordura secar colocar óleo – continuar mexendo até corar.

Quando estiver marrom – coloca-la de lado na frigideira – fritar o corante. Mistura-lo na cebola. Misturar o caldo do tempero do frango na cebola, deixar ferver. Colocar 1 tomate, $\frac{1}{3}$ de pimentão picado sem pele, semente e miúdo.

Depois virar no frango que está suando na panela ao lado, sem óleo, no fraco. Colocar a cebola no frango e ligar no forte. Vai cozinhando até corar o frango e engrossar o caldo.

EMPADÃO II

Forma de folha – redonda – desmontável – fundo solto (ou p/mesa) sem tampa

3 xícaras de farinha de trigo

3 ovos

3 colheres (sopa) Claybom/Doriana, etc.

1 xícara (café) de água morna

1 colherinha (sobremesa) de sal

$\frac{1}{2}$ colher (sopa) de Royal

A água pode ser substituída por leite morno

Modo de Fazer:

Bacia de plástico

Peneirar a farinha de trigo com o pó Royal. Faça uma cova no centro e coloque a manteiga.

Transforme a farinha de trigo e manteiga em farofa. Acrescente os ovos, leite e o sal.

Misture muito bem e vá pondo leite com sal, pouco a pouco até desagarrar da mão e da vasilha. Trabalhe de leve até ficar suave, não amasse, até ficar mole, homogênea – quando desprender da mão está boa.

Deixar repousar uma hora. Abre a massa com o rolo. Dividir em duas partes. Primeiro uma parte forra a forma

RECHEIO DA EMPADA

(Jumbo – fôrma desmontável para cortar)

Primeiro cozinhar o frango já temperado, em partes, colocando água quente até cozinhar – separar depois.

4 colheres cheias de farinha de trigo torrada sem queimar – dourar. Torrar no fraco, sem gordura. Deixar esfriar. Colocar um pouquinho de água fria na farinha de trigo para formar um creme com o caldo da galinha (colocar uma colher de chá de açúcar cristal depois da massa de tomate) não. Nesse creme acrescenta-se um pouquinho de massa de tomate (1 colher de sopa). Cozinhar 10 minutos. Desligar.

Separadamente: afogar a ervilha na manteiga, alho socado (ervilha jurema).

4 batatas cortadas em cubos pequenos.

Divide ao meio.

Meio em 3 pedaços – cada pedaço em cubos. Colocar para cozinhar as batatas – pouco – com sal.

Desfia-se o frango – azeitona picada, palmito (Cica), cebola verde – salsa.

Acrescenta-se tudo ao frango. Cubra o empadão, faça a trança. Coloca-se gema com leite e pincele por cima.

Enfeitar com ramos de salsa. Deixar o fundo da fôrma e colocar n mesa.

EMPADÃO DE SALSICHAS

Cinco ovos, 2 colheres de (sopa) banha. 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina; 3 xícaras (chá) de farinha de trigo; 1 colher (sopa) de fermento em pó, 1 xícara (chá) de leite; ½ k de salsichas, 1 garrafa pequena de cerveja caracu; pickles azeitonas 2 ovos cozidos; sal, queijo mineiro.

Bata os ovos, acrescente a banha e a manteiga ou margarina derretidas em (banho maria) e, mexendo sempre acrescente aos poucos a farinha peneirada com o fermento e o sal alterando-a com o leite. Bata até misturar bem, unte a forma com manteiga ou margarina e forre-a com a metade da massa. Cozinhe as salsichas na cerveja caracu e ponha uma camada de salsichas, algumas azeitonas sem caroço, queijo em fatias, pickles picadinhos. Cubra com a outra metade a massa e pincele com gema de ovo dissolvida num pouquinho de leite. Enfeite com azeitonas. Asse em forno brando. Retire da forma só depois que esfriar um pouco.

MASSA PARA TORTA

1 e ½ xícara d farinha de trigo peneirada, 1 colher (cheia) de banha, 1 colher (sobremesa) de manteiga, 1 gema, 6 colheres (sopa) de água morna. Forrar e cobrir a torta com esta massa.

Recheio

Como se faz para empadinha, acrescentando ao creme: 1 xícara de leite, palmito, azeitonas, etc.

MASSA PARA TORTA DE GALINHA, SARDINHA, BACALHAU

12 colheres de farinha de trigo

3 ovos

½ xícara de óleo

3 colheres de queijo ralado

2 xícaras de leite

1 colher (sobremesa) de sal

1 colher (sopa) de fermento

1º – Levar todos os ingredientes no liquidificador e bater.

2º – Forrar com essa massa uma fôrma de torta

3º – Fazer um refogado com todos os temperos: tomate picadinho sem sementes e sem pele, pimentão e cebola batidinha, salsinha e pimenta malagueta.

4º – Fazer um creme com caldo de galinha e farinha de trigo torrada (se o recheio for de resto de galinha – knor). Nesse creme acrescentar o refogado.

Essa torta não leva cobertura. A massa que forra a fôrma, no crescer forma uma original cobertura.

TORTA DE ABACAXI

1ª camada – Pão de ló

2ª camada – doce de abacaxi

3ª camada – creme de maisena

4ª camada – creme de leite batido com a clara que sobrou das gemas (4 gemas) que pôs no creme.

5ª camada – côco ralado.

Modo de Fazer o creme:

1 lata de leite condensado e 2 de leite de vaca, 2 colheres rasas de maisena e 4 gemas.

Rio Piracicaba, 30 XI 967. – Antoinette

TORTA DE AMENDOIM I

1 prato de amendoim moído e torrado.

950 grs de açúcar refinado

6 ovos, 1 colher de farinha de trigo.

Batem as claras como para pão de ló. Põe-se o açúcar, o amendoim e o fermento. Vai-se ao forno para assar em taboleiros. A parte faz-se um glacê com 3 colheres de chocolate, 1 de manteiga e açúcar até que dê o ponto de glaçar. Quando o bolo estiver assado divide-se em 2 partes e recheia-se com doce de leite.

TORTA DE AMENDOIM II

2 latas de creme de leite
1 xícara de açúcar
200grs de manteiga – sal
200grs de biscoito – maisena
150grs de amendoim dourado e moído
4 ovos

Bata a manteiga com o açúcar até clarear.
Acrescente as gemas uma a uma, batendo sempre.
Junte à massa o amendoim e o creme de leite, aos poucos alternadamente, batendo sempre.
Unte um pirex com manteiga e coloque alternadamente uma camada de biscoito e outra de creme.
A 1ª e a última camada devem ser de biscoito.
Faça um creme de chantilli e ponha por cima.
Leve a geladeira e deixe até o dia seguinte.

NÃO LEVA LEITE

2 xícaras de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo
4 ovos – clara em neve
1 xícara de Nescau
1 colher de chá de pó Royal
1 xícara de água morna
1 xícara não muito cheia de óleo

Cobertura:

4 colheres de manteiga
2 ovos inteiros
1 xícara de açúcar refinado, se não tiver bater o açúcar cristal no liquidificador.

Depois colocar chocolate granulado.

TORTA DE ARROZ (sobra) I

Molhar o arroz com leite. Colocar numa forma untada. Recheiar com frango desfiado ou carne moída. Nota: fazer uma massinha com farinha de trigo, ovo, manteiga e cobri-la, ou se preferir, com purê de batata. Levar ao forno para assar.

TORTA DE ARROZ (sobra) II

Molhar o arroz com leite. Colocar numa fôrma untada. Colocar o arroz branco, colocar o molho e cobrir com arroz branco.

Recheiar com frango desfiado ou carne moída.

Nota: Fazer uma massinha com farinha de trigo – ovo – manteiga.

Cobrir se preferir com purê de batata.

Levar ao forno para assar.

Massinha: colocar manteiga, cebola ralada, leite. Desligar. Farinha de trigo e ovo fora do fogo. Voltar ao fogo, leite com sal.

SOBRAS

Sobra de gordura de carne cozida com água – colocar para ferver até evaporar a água.

Coar numa peneira de arame com algodão (cobrir com algodão ou pano de prato).

TORTA DE BACALHAU

Ingredientes da massa

250g de margarina

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 ovo inteiro

1 pitada de sal

Ingredientes do recheio

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola média picada

1 colher (sopa) de tempero caseiro

500g de bacalhau desfiado e dessalgado

3 tomates picados (sem semente e sem pele)

150g de azeitonas verdes picadas

4 colheres (sopa) de queijo Minas meia-cura ralado

1 rama de cheiro-verde

Pimenta a gosto

1 gema

Preparo da massa

Misture a farinha de trigo peneirada com o sal. Coloque a margarina e o ovo. Misture suavemente com as pontas dos dedos, até formar uma farofa e a margarina estiver totalmente integrada à massa. A massa deve ficar bem macia e homogênea.

Preparo do recheio

Aqueça uma panela com o óleo, refogue a cebola e o tempero até dourar. Acrescente o bacalhau e mexa muito bem. Adicione o tomate e as azeitonas e continue mexendo. Junte o queijo, a pimenta e o cheiro-verde.

TORTA DE BANANA

Ingredientes do recheio

12 bananas (prata ou caturra de vez)
150g de presunto
150g de mussarela fatiada

Ingredientes do creme

1 litro de leite
2 e ½ colheres (sopa) de margarina ou manteiga
2 e ½ colheres (sopa) de farinha de trigo
1 cebola média picada
2 folhas de louro
Tempero caseiro a gosto

Preparo do creme

Em uma panela, derreta a margarina ou manteiga, coloque a cebola, a farinha de trigo e o tempero. Mexa sempre, até dourar a farinha de trigo. Acrescente o leite aos poucos, mexendo para não empelotar. Mexa até formar um creme.

Preparo do recheio

Numa fôrma refratária média, coloque uma camada do creme, uma de bananas fatiadas, uma de presunto e outra de mussarela. Repita com as bananas fatiadas, o presunto, o molho e a mussarela. Leve ao forno por 20 minutos.

TORTA DE BATATA

Massa de inhoque

Recheio de empadão de carne moída – presunto – sardinha.

Põe para assar no forte.

TORTA DE BISCOITO CHAMPANHE

1º Creme

1 lata de leite condensado

1 lata de leite de vaca

3 gemas

Levar ao fogo estes ingredientes e fazer um creme. Forrar o pirex.

Molhar 250 g de biscoito Champ em 1 garrafa de guaraná e forrar o 1º creme.

2º Creme

Juntar numa panela 1 lata de leite de vaca (1 copo de vidro) 3 colheres sopa de chocolate, 1 colher de maisena e 2 de açúcar. Colocar este creme sobre os biscoitos. Molhar biscoitos no guaraná e colocar sobre este creme.

3º Creme

1 lata de creme de leite, 1 colher de gelatina (morango) dissolvida em um pouco de água morna, 2 colheres de açúcar e as claras em neve. Colocar sobre os biscoitos.

Por para gelar.

Nota: O creme de leite deve ir um pouco ao congelador antes de ser usado.

TORTA DE CENOURA

250grs de açúcar

500grs de cenouras

1 colher de chá de canela em pó

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

5 ovos, raspa de limão.

Cozem-se as cenouras em pouca água e passam pelo liquidificador, juntam-se as gemas, depois o açúcar e a farinha misturada com a canela e o limão. No fim as claras batidas em neve firme. Forra-se um tabuleiro com papel impermeável, unta-se com manteiga e deita-se a massa para assar. Desenforma-se sobre um pano polvilhado de açúcar e enrola-se. Querendo pode polvilhar de côco ralado.

TORTA DE FRANGO

4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

4 gemas

1 ovo

1 colher (chá) de sal

1 xícara (chá) de leite morno

1 colher (sopa) de pó Royal

farinha de trigo até dar uma massa firme.

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes, não sovando muito. Deixe a massa descansar, enquanto estiver preparando o recheio.

Divida então a massa em duas partes, forrando um tabuleiro redondo, com uma das partes.

Coloque o recheio e cubra com o restante da massa.

Pincele com gemas e leve para assar em forno quente.

RECHEIO:

2 quilos de frango cozido e desfiado

100 gramas de azeitonas picadas

cebola ralada

salsa e cebolinha

3 colheres de manteiga ou margarina (de sopa)

sal a gosto

3 tomates, sem pele, picado

1 pimentão picado

2 xícaras (chá) de leite

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

corante.

Modo de fazer:

Faça um refogado com todos os ingredientes, exceto a farinha e 1 xícara de chá de leite, que deverão ser batidos no liquidificador.

Depois, leve tudo ao fogo para engrossar.

Deixe esfriar.

TORTA DE PALMITO**Ingredientes da massa**

1 e ½ xícara de farinha de trigo

1 colher (chá) de sal

1 e ½ colher (sopa) de açúcar

4 colheres (sopa) de margarina gelada

¼ xícara (chá) de água

Ingredientes do recheio

250g de palmitos picados

1 colher (sopa) de tempero caseiro

2 colheres (sopa) de manteiga

½ lata de creme de leite sem soro

Cheiro-verde a gosto

4 ovos inteiros

Preparo da massa

Em uma vasilha grande peneire a farinha de trigo, o sal e o açúcar. Junte a manteiga, a margarina e misture levemente com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Acrescente a

água aos poucos e amasse até formar uma bola. Cubra com papel-filme e reserve na geladeira por 20 minutos. Depois, abra a massa com um rolo e cubra o fundo de uma fôrma removível, fure-a com garfo, cubra com papel-alumínio e asse até ficar firme. Remova o papel-alumínio e asse até dourar. Retire do forno e reserve.

Preparo do recheio

Em uma panela, refogue o palmito, o tempero caseiro e a manteiga, mexendo bem até aquecer. Retire do fogo e acrescente o cheiro-verde. Em uma tigela, misture o creme de leite com os ovos. Adicione a mistura do palmito ao creme com ovos e mexa muito bem até formar uma pasta. Recheie a massa e leve ao forno para que firme.

TORTA DE REPOLHO (outra)

1 k de repolho, picado fino, aferventado
2 colheres de sopa de farinha de trigo
2 colheres de Dorian
4 ovos
1 pires de queijo parmesão ralado
3 copos de leite

Derreter a Dorian, juntar a farinha e levar ao fogo para dourar. Junte o repolho, mexendo bem com os ovos, um a um, em fogo brando. Misture a seguir, o queijo com o leite como mingau e acrescente ao repolho. Unte uma fôrma de canudo e polvilhe com farinha de rosca, colocando a massa e levando ao forno para assar quase 1 hora. Desinforme e cubra com o molho. Misture bem em uma vasilha: ketchup – água – margarina e queijo ralado e engrosse no fogo.

TORTA DOCE

1ª camada (opção)

2 copos de requeijão de água para ferver com
2 colheres (sopa) cheias de açúcar pérola.
Depois de ferver, misturar o pó da gelatina, continuar a ferver mais um pouco. Despejar num pirex, deixar esfriar e depois colocar na geladeira para endurecer.

2ª camada

Separar 4 gemas de clara, uma lata de leite condensado, a mesma medida de leite de vaca. Coloca-se numa panela – deixar ferver – sempre mexendo para não coalhar. Colocar duas colheres (sopa) cheias de chocolate em pó (Garoto) até engrossar – sem ferver. Se for em barra Garoto de leite – derreter em 1 copo de leite – no banho Maria.

3ª camada

Bater na batedeira as 4 claras e depois do ponto de neve, colocar uma lata de creme de leite (sem soro), 4 colheres de açúcar pérola, caldo de 2 limões pequenos ou 1 grande. Bater na batedeira até virar chantilly.

Colocar em camadas:

1º - gelatina (se quiser)

2º - creme de chocolate

3º – biscoito molhado no leite com Nescau ou guaraná ou vinho (biscoito champagne).

4ª camada

Chantilly – e assim conseqüentemente.

Enfeitar com cerejas ou granulado de chocolate ou morangos.

TORTA MESCLADA

2 xícaras de açúcar

3 ou 4 xícaras de farinha de trigo

4 ovos

1 colher de pó Royal

1 xícara de leite fervendo

Recheio (liquidificador)

1 litro de leite

1 lata de creme de leite

1 lata de leite condensado

3 gemas

2 colheres (sopa) de maizena

Passar os ingredientes pela peneira levando ao fogo, mexendo sempre até ferver.

Depois do bolo frio corte-o em fatias finas e rechear com este creme.

Cobertura

Queimar 2 xícaras de açúcar, como para pudim.

Quando estiver queimando pôr 2 xícaras de água.

Mexa bem até dissolver o açúcar, deixa ferver até o ponto de fio.

Bata 3 claras em neve na batedeira e vai despejando a calda quente e batendo até tomar consistência.

Levar ao fogo em uma panela de açúcar:

1 colher de café de manteiga e

1 xícara de café de leite.

Deixe ferver por 5 minutos, mexendo sempre. Jogue esta cobertura sobre a torta e com uma colher faça movimento circular.

Levar à geladeira e só servir gelado.

TORTA SALGADA

Massa: ½ k de farinha de trigo, 200g de manteiga, 1 colher (café) de sal, ½ colher (sopa) de fermento em pó; amasse com um pouco de leite até a consistência de pastel. Abrir com rolo. Forrar o fundo e os lados.

Recheio: ½ k de frango cozido e desfiado ou cortado, ½ k de batatas picadas e cozidas, 1 xícara de azeitonas picadas, cebola batida, cebolinha, salsa, tomate picado, ervilha, 2 xícaras de leite onde dissolve 2 colheres (sopa) de maisena. Fazer o creme e depois de frio misturar ao recheio e virar sobre a massa. Sobre o recheio 200g de mussarela. Bater 2 claras em neve e acrescentar as gemas batendo sempre e acrescentar 1 xícara de chá de queijo ralado e 1 copo de leite. Virar sobre a mussarela e levar ao forno para assar. Ótima!

TORTA SALGADA PARA LANCHE

3 ovos, 8 colheres farinha de trigo, ½ xícara (chá) de óleo, 3 colheres de queijo ralado, 1 colherinha de sal, pimenta, cheiro verde. Bater no liquidificador. Virar numa tigela e acrescentar 1 colher de pó Royal. Se necessário acrescentar 1 colher de leite ou mais, se a massa ficar meio dura. Assar em tabuleiro (pequeno) de leite de coco.

Maneira de fazer: cozinhar a batata, descascar e moer ou amassar com o garfo. Acrescentar os outros ingredientes e levar ao fogo. Quando desprender da panela, está no ponto. Despejar num tabuleiro untado (de óleo) e guardar para no dia seguinte cortar os quadradinhos e passá-los no açúcar. Delicioso.

XISQUEI – TORTA JUDAICA

Massa:

1 e ½ xícara (chá) farinha de trigo
2 colheres (sopa) manteiga
1 ovo inteiro
0,25g de açúcar
1 colher (chá) cheia de fermento em pó.

Recheio:

½ k de ricota, 1 e ½ de leite, 4 colheres de açúcar, 1 colher e ½ de maisena, 4 gemas, 4 claras em neve, 100g de nozes (passas), gotas de baunilha ou gotas de limão, sal, 1 pitada.

Modo de fazer:

Fazer a massa e abri-la na forma – fundo e lados. Depois de recheada virar as pontas para dentro (metade da massa). Reservar a outra metade.

Recheio:

Faz-se um creme com o leite, a maisena, as gemas, o açúcar. Depois ao creme, a ricota passada no espremedor de batatas, as claras em neve e as passas, a baunilha ou gotas de limão e a pitada de sal. Com o resto da massa, fazer rolinhos e decorar a torta por cima do recheio, em xadrez. Forno regular por 30 a 40'.

VITAMINAS

SUPER VITAMINA DE LEGUMES

Ingredientes

½ xícara (chá) de cenoura picada
½ xícara (chá) de tomate sem sementes (picado)
1 ½ xícaras (chá) de leite gelado (ou frio)
2 colheres (sopa) de Nescau
Açúcar a gosto

Preparo

Coloque a cenoura no liquidificador e deixe bater bem. Acrescente o leite, o Nescau e o açúcar, batendo ainda por mais 1 minuto. Sirva a seguir.
Rendimento: aproximadamente ½ litro.

SUPER VITAMINA DE FRUTAS

Ingredientes

½ maçã deliciosa, sem casca
½ banana nanica
1 ½ xícaras (chá) de leite gelado (ou frio)
2 colheres (sopa) de Nescau
Açúcar a gosto.

Preparo

Coloque a maçã e a banana no liquidificador juntamente com parte do leite e deixe bater bem. Acrescente o restante do leite, o Nescau e o açúcar, batendo ainda por mais 1 minuto. Sirva a seguir.

Rendimento: aproximadamente ½ litro

OUTRAS RECEITAS DE 1895

BARQUINHAS DE POLVILHO – (1895)

3 duzias de ovos bem batidos como pão-de-ló bem doce porem se o polvilho até ficar bem bate-se os ovos separados do assucar o polvilho é peneirado porem se o polvilho ficar bem seco a massa para enrolar é preciso ir sovando aos bocadinhos também leva uma chicara de gordura outra de manteiga sal qto baste cheiros vae em latas ao forno. D. Idalina.

BOLARINHAS DE QUEIJO – (1895)

1 kilo de farinha de trigo, 1 quarto de queijo, 8 ovos, 1 colher de bicarbonato, doce ao gosto.

BOLINHA DE VENEZA – (1895)

Amassa-se bem 1 libra de farinha de trigo, com $\frac{1}{2}$ de assucar, $\frac{3}{4}$ de manteiga, 6 gemas de ovos estende-se com o pão parti-se em pedacinhos, leva-se ao forno temperado.

BOLAS DE MADALENA - (1895)

Amassa-se 1 arratel de farinha de trigo – 8 ovos, $\frac{3}{4}$ de assucar fino, 1 arratel de manteiga, casca de limão, flor de laranja, picada e água depois tudo bem amassado e bem sovado estende-se até ficar da grossura de uma polegada, ponha-se sobre papels e leva-se ao forno para cosinhar.

BOLINHAS DE AMOR - (1895)

Toma-se uma libra de assucar em ponto de espelho na qual se deita 18 gemas de ovos mexendo-se sempre até ficar uma massa.

Pespega-se e põe-se a esfriar e forma-se nas mãos uns bolinhos, estando este polvilhado com farinha de trigo ou fubá. Põe-se em taboleiros de folha forrado de farinha de trigo, leva-se ao forno e depois de torradas polvilha-se com canella e assucar.

DR. PINTO, POUCA GENTE – (1895)

Ovos6

Assucar refinado 6 colheres
Queijo relado 6 colheres
Manteiga 3 colheres
Cheiros quanto basta.

Mecha-se os ovos assucra e queijo em uma vasilha e depois ajunta-se os cheiros, e na vasilha em que tiver de ir ao forno passa-se a manteiga. De-se à massa a forma de banana, achatada. Fogo brando. S. Miguel 21 de quatro de 1920.

ESPECIONES PARA O JUCA TOMAR COM LEITE - (1895)

Uma libra de assucra limpo, 8 ovos, uma libra de farinha de trigo – deve-se primeiro bater as gemas com o assucra e as claras separadas, como para pão de lót, depois de batidas, ajunta-se a farinha e faz-se as especionas que são de seguinte modo. Penera-se nos taboleiros um pouco de farinha de trigo o fubá muito fino; e com, uma colher de lugar em lugar põe-se a massa que fica pouco mais dura que pão de lót.

GALETA – (1895)

1 kilo de farinha de trigo penerada
250 gramas de banha ou manteiga fria
3 ovos com claras e gemas e sal, amassa-se tudo junto se a massa ficar dura põe-se um pouco de água; a massa deve ficar como para rosca não precisa ser muito sovada depois de bem misturada abre-se a massa da grossura de um dedo delicado põe-se sobre os taboleiros, antes faz-se uns desenhos bonitos, sobre a massa leva para o forno antes de estar completamente cozido desmancha uma gema de ovo em uma chicara de água e com uma pena unta-se por cima das Galêtas e torna-se por no forno para dourar.

HICHA DE LEITE – (1895)

Tira e meia farinha de trigo
1 libra de assucar 1 g leite
8 ovos 1 tigelinha de gordura
Bicarbonato de soda 1 colherinha de chá, 4 colheres de caldo de limão, ou vinho.
Cota.

MARIQUINHAS RAMAS - (1895)

Um prato de fubá escaldado com leite, sal 3 colheres de manteiga, 2 e meia de assucar 4 xxx: põe-se de tudo bem misturado em forminhas e leva-se ao forno para cosinhar.

MIMOSAS DE JOANINHA – (1895)

Meio coco da Bahia ralado

Uma garrafa de leite ½ libra de assucra limpo, uma colher de manteiga uma chicara de farinha de trigo 2 colheres de queijo ralado faz-se com isso um, angu que deve cozinhar em uma caçarola depois de frio o angu põe-se 6 gemas de ovos mistura se bem e vai se fritando depois, arranja-se em pratos e sirva-se com canela e assucra.

PALITO – (1895)

1 libra de farinha de trigo

1 libra de assucar, 1 duzia de ovos. 8 com as claras e 3 gemas

canela e bate, bem, vai em latas de berada alta untada de gordura e vai au forno, em bom calor depois, cortase os fartinhos e passa os fartinhos no assucar, com canela. Cocota.

RECEITA DE SAUDADES - (1895)

Assucar refinado – 2 libras

Povilho coado 2 libras

Ovos 6

Manteiga derretida 6 colheres

Canella ao gosto.

Mistura-se o povilho com o assucar e vai-se amassando com os ovos e a manteiga, até ficar bem amassado, para se fazer os biscoitos pequenos que são assados em latas forradas com povilho em forno com o calor brando. D. Idalina.

2 Pratos de povilho bem cheio;

2 Prazos de assucar, 6 ovos, 1 quarto de queijo ralado, canella ao gosto soca-se o povilho com o assucar e depois põem os ovos e faz-se os biscoitos forno brando.

TARECO DE QUEIJO – (1895)

2 pratos de farinha de trigo, 1 de assucar 1 colher de bicarbonato ou soda meio queijo e ovos qto basta.

TIGELINHAS AMARELAS – (1895)

Toma-se ½ litro de assucar peinerada 15 gramas de ovos que se bate em uma vazilha com uma colher ate ficar bem encorpada; ajuntado se nesta ocasião uma libra de coco ralado

põem-se esta massa em tigelinhas untadas de manteiga e vão para o forno que deve ser brando depois de cozido, a massa conhece se introduzinhdo um palito se este sahir enxuto procede-se o meio de tiral-os das tigelinhas passando-se um palito ou faca a, redor dos mesmos debruçam-se em pratos aonde se arranção com sejmetria.

OUTRAS RECEITAS DIVERSAS

BACON

Misturar 150 grs, queijo ralado, com 2 colheres de sopa bem cheia de manteiga. Juntar 1 gema e 1 copo de cerveja batendo bem. Passa esta massa em pão colocar bacon por cima e levar ao forno para tostar. (Preparar tudo, e deixar a cerveja para colocar à hora que for levar ao forno para tostar).

CARURU ESPARREGADO

Um mato comum nas roças, principalmente junto aos currais. Retire as folhas e corte como couve. Refogue com água e depois escorra o caldo, para temperar a gosto.

Como fazer: A conhecida batata-doce, muito usada para comer com café ou fazer doce, pode ser servida em refeições. Descasque a batata, corte em rodela e coloque um pouco de sal com alho. Frite em gordura média.

CASULO DE QUEIJO (FRITO)

3 ovos – batidos como pão de ló
1 colher de farinha de trigo
queijo ralado até o ponto de fazer os Casulos.

Maneira de fazer:

Bate-se os ovos – acrescentando-se a f. de trigo e o queijo ralado. Amassa-se bem e com a mão untada faça os casulos, isto é os bolinhos em forma de Casulos e frita em gordura quente. Querendo põe açúcar para sobremesa e canela. Fim.

ESCALDADO

Ingredientes

2 colheres (sopa) de gordura
250g de farinha de mandioca
5 a 6 ovos
1 colher (sopa) rasa de sal
1 dente de alho
1 cebola média picada
1 colher (sopa) de urucum
1 ramo de cheiro-verde
Água (o necessário)

Preparo

Coloque uma panela para aquecer. Junte o óleo, o sal socado com alho, a cebola e deixe dourar. Acrescente o urucum, misture bem e coloque 3 copos (americano) de água e o cheiro-verde. Acerte o tempero e deixe ferver por 5 minutos. Quebre, à parte, os ovos um a um em uma vasilha separada. Junte-os ao caldo fervendo e deixe cozinhar até começar a endurecer. Com uma colher quebre os ovos em pedaços grandes. Mantenha o fogo brando. Vá polvilhando a farinha de mandioca e mexendo para não encaroçar. Quando estiver com a textura de mingau grosso, retire do fogo e sirva ainda quente.

MOLHO BRANCO

2 copos de leite
2 colheres rasas de maizena
1 colher de manteiga

Manteiga, refogar o alho com sal, dois copos de leite, quando ferver o leite, acrescenta a maisena dissolvida em mais leite (pouco)
Vai colocando devagar para não empelotar.

Camadas:
Lasagna
Creme
Queijo ralado
Lasagna
Creme
Queijo

Volta para panela (depois de escorrida) com óleo e tempero e refoga – com dois garfos.

MOLHO DE BANANA-DA-TERRA

Ingredientes

6 bananas-da-terra ou caturra de “vez”
1 colher (sopa) de óleo
1 colher (chá) de sal com alho
1 colher (chá) de urucum
1 ramo de cheiro-verde
½ litro de água

Acompanhamentos

Sirva com tutu, arroz branco e frango ensopado.

Preparo

Lave, descasque e corte as bananas ao meio. Reserve. Em uma panela aquecida junte o óleo, o sal com alho e o urucum. Refogue e coloque a água. Ao ferver, acrescente os ramos de cheiro-verde e as bananas. Tampe e deixe cozinhar apenas o necessário para amaciá-las. Sirva quente.

MOUSSE DE PRESUNTADA

1 lata de presuntada
½ vidro de maionese
1 lata de creme de leite (sem soro)
4 colheres (sopa) de Catchup
6 folhas de gelatina (4 brancas e 2 vermelhas). Desmanchar a gelatina em água fria, depois ferver
1 punhado de azeitonas verdes
2 colheres (sopa) cebola ralada
2 ovos cozidos
1 punhado de salsão picado
Bater tudo no liquidificador e colocar num pirex, untado com óleo. Vai na geladeira. Enfeitar com alface, ovos e azeitonas.

ÓTIMO! ALHO (1/2 kilo)

1 xícara de vinagre
3 k de alho
Colocar os dentes de alho com casca, de véspera na água fria. No dia seguinte descasca o alho e prepara o tempero da seguinte forma.
Bater estes ingredientes primeiro:
Pica miudinho um pimentão verde – um pimentão vermelho – 1 cabeça de cebola – uns raminhos de salsa – cebolinha verde (molho). Bater no liquidificador adicionando duas colheres de sopa a quatro colheres de vinagre branco Jurema.
Ir acrescentando alho pouco a pouco.
Depois de batido com o alho virar numa vasilha e acrescentar 1 k de sal.
(Alumínio somente lavado com bucha e sabão, sem sapólio – bombril pode).
Misturar bem com uma colher inox ou de pau.
Lava o vidro e enxugar muito, passando um papel de pão para tirar a umidade.

POLENTA CAIPIRA

Ingredientes:
4 copos de água

1 litro de leite
½ copo de açúcar

Como fazer: Numa panela grande e grossa, coloque o leite com o açúcar e deixe ferver. Em seguida, despeje o fubá lentamente, mexendo sempre para não empelotar. Deixe cozinhar até que a polenta solte da panela. Despeje numa bandeja, e depois de esfriar, corte em pedaçose coma com café.

POLENTA COM 4 CARNES

Para o molho:

1 coxa de galinha
100g de lingüiça
100g de lombo de porco
150g de alcatra (moer as carnes)
meia xícara (chá) de azeite, 1 cebola, alho, 1 colher (sopa) de sal, 1 pitada pimenta do reino, ½ xícara (chá) de vinho.
Fazer o molho. Depois acrescentar 1 lata de purê de tomate.

Polenta:

2 xícaras (chá) de água
2 xícaras (chá) de leite
2 xícaras (chá) de fubá
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (chá) de sal.

Depois do molho pronto, armar intercalando a polenta, o molho e queijo ralado, na hora de servir.

POLENTA DE CHAPA

Ingredientes:

½ kg de fubá grosso
2 litros de água
sal com alho
2 colheres (sopa) de óleo

Como fazer: Frite o sal com alho e coloque a água. Imediatamente, vá colocando o fubá espalhado para não empelotar. Deixe cozinhar por 40 minutos, até a polenta desgrudar do fundo da panela. Retire, coloque numa bandeja, deixe esfriar e corte em toletes pequenos. Numa chapa quente, com manteiga, taste os pedaços de polenta e sirva.

QUEIJO CATUPIRI OU REQUEIJÃO

250g queijo fresco de Minas, ½ litro de leite, 1 colher de manteiga ou Dorian, etc. 4 colheres de farinha de maisena, sal a gosto.

Modo de fazer: picar o queijo, levar ao liquidificador com o leite, a maisena e o sal. Batido ir ao fogo numa panela para cozinhar. Colocar em caixas do próprio queijo, forradas com papel impermeável. Guardar na geladeira.

QUEIJO DE CABACINHA

4 litros de leite

1 garrafa de soro de queijo

1 colherinha de café de qualho.

Maneira de fazer:

Põe o coalho no leite o soro e mistura bem; depositar em lugar quente, ou no canto do fogão. Quando talhar bem e o soro subir, faça esta experiencia: - tira um pedacinho da massa e ponha em uma chicara com água fervendo e depois pucha se der um fio sem rebentar, está pronta a massa. O soro deve subir bem. Se quizer fazer no outro dia deve tirar uma garrafa deste soro. Tire um pouco deste soro, ponha em uma vasilha. O resto do soro ponha na panela junto a massa. Quando ficar uma massa como requeijão, tira a massa da panela e ponha no soro da vasilha, tira um pedaço para fazer o queijo de Cabacinha. Abre um pouco a massa, e torna pôr soro quente da panela. Vae dobrando as pontas para dentro, pondo no soro quente puxando o pescocinho, tornando a por no soro para lisar.

Em uma outra vasilha – um pouco de água fria com sal vae colocando os queijos até no outro dia ou até ficar duro. Marra pelo pescocinho e pindura.

A massa deve ser dura.

O sal deve por no leite.

REQUEIJÃO DE COPO

½ litro de leite cru – 5 colheres (sopa) farinha de trigo – 100g queijo (curado) ralado (Regina), 250g margarina ou outra manteiga – 1 lata de creme de leite com o soro, sal.

Maneira de fazer: Colocar em uma panela (menos a farinha e o creme). Quando ferver colocar a farinha dissolvida em um pouco de leite. Deixar esfriar e bater aos poucos, isto é, dividir em 3 partes e bater no liquidificador. Dá 5 copos e fica delicioso.

REQUEIJÃO (QUEIJO DE MANTEIGA) - (1 quilo)

INGREDIENTES

10 litros de leite para fazer a massa

8 litros de leite para cozinhar a massa

200 gramas de manteiga batida e sal.

MODO DE PREPARAR

De véspera, ponha os 10 litros de leite para coalhar.

Ponha a coalhada em um caldeirão e esquite-a em fogo brando, mexendo, lentamente, de vez em quando, por 20 a 30 minutos, até obter uma massa.

Escorra a massa, eliminando o soro, e esprema-a com ambas as mãos até que a massa fique com liga.

Num tacho ou num aribé, desmanche a massa em ½ litro de leite cru e frio, manuseando-a com ambas as mãos até obter um produto esfarinhado, num tempo entre 5 e 10 minutos.

Divida os 7 ½ litros restantes de leite em duas metades e junte a uma delas a massa esfarinhada para cozinhar em fogo brando, mexendo levemente e de vez em quando, até que fique levemente ligada, num tempo entre 30 e 40 minutos.

Escorra a massa, eliminando o soro, esprema-a e amasse-a novamente com ambas as mãos, por um tempo de cerca de 10 minutos, até que ela fique ligada.

Coloque a massa no restante do leite cru e cozinhe-a, em fogo brando, por cerca de 25 minutos, mexendo-a, de vez em quando, até que ela fique bem ligada, totalmente separada do leite.

Escorra a massa, eliminando o soro, espremendo-a novamente com ambas as mãos até retirar todo o soro.

Derreta a manteiga com uma colher de (sobremesa) de sal no fundo de um tacho e junte-lhe a massa para cozinhar, por uns 40 minutos, até o ponto de liga forte.

Despeje a massa em forma apropriada ou improvisada (marmita de alumínio, por exemplo) e deixe-a esfriar.

MANEIRA DE SERVIR

O requeijão é um alimento muito usado no desjejum, servido frito e coberto com melaço, ou como elemento de sobremesa, sozinho ou em parceria com a goiabada. No Nordeste, usam o requeijão como guarnição de pratos como no baião-de-dois, em substituição ao queijo de coalho.

ROLINHO DE BATATAS (crua)

Toma-se 3 batatas grandes, 1 ovo inteiro, 1 cebola, 4 colheres de farinha de trigo, sal e temperos verdes, 1 pouco de Royal (1 colherinha).

Rala-se as batatas e a cebola. Acrescenta os outros ingredientes. Feitá-los as colheradas. Fica delicioso e é rápido.

SANDUICHE DELICIOSO

3 gemas bem batidas. A medida que bater as gemas pôr azeite do bom, até tomar o ponto de creme. Adicionar – caldo de 1 limão, pimenta do reino e sal à gosto. Depois que estiver pronto este creme, misturar 250 grs de salame moído. Usar pão-de-forma dormido, e as fatias untadas com manteiga.

SOUFFLE

7 colheres de farinha de trigo 1 colher de manteiga 2 colheres de banha fria 1 ovo, um pouco de sal. Amassa ficando dura acrescenta-se uma gema e manteiga.

SOUFFLÉ DE CENOURAS COM QUEIJO

1 ½ copo de leite, uma colher (sopa) bem cheia de farinha trigo, 1 colher (sopa) Claybom – 1 pires de queijo ralado, 1 pires de mozzarella em pedaços – 2 cenouras cozidas e picadinhas ou melhor passada na maquina – 3 ovos.

1 – Misture o leite e a farinha de trigo. Leve-os ao fogo, mexendo sem parar até obter um mingau.

2 – Tire o mingau do fogo e junte o Claybom (ou manteiga) o queijo ralado, a mozzarella e as cenouras. Deixe esfriar bem.

3 – Junte as gemas e mexa bem e acrescenta as claras em neve.

4 – Anexa, despeje num pirex e leve ao forno durante meia hora, aproximadamente.

SUFLÊ DE MANDIOCA

Ingredientes

½ kg de mandioca

½ xícara (chá) de caldo de frango

250 ml de leite

200g de queijo minas ralado grosso

1 colher (sopa) de cebola ralada

1 colher (chá) de tempero caseiro

3 ovos

1 e ½ colher (sopa) de manteiga

Preparo: Cozinhe a mandioca, escorra e passe em uma peneira fina. Reserve a massa em uma tigela. Ferva o leite com meia colher de manteiga e junte à massa da mandioca. Escalde e misture bem. Acrescente o caldo de frango, a cebola, o tempero, uma colher de manteiga e, por último, os ovos batidos inteiros. Misture muito bem. Unte uma fôrma com manteiga e coloque uma camada da massa, uma camada de queijo Minas ralado, outra da massa e, por último, de queijo. Leve ao forno para assar até tomar uma cor dourada. Para saber se a massa está cozida, basta enfiar a lâmina de uma faca molhada, se sair limpa, está pronto.

TENDER

Para fazer a calda, põe-se uma xícara de açúcar no fogo brando até que fique moreno. Junta-se uma xícara de água e deixar derreter. Junta-se um xícara de vinho branco doce, calda de abacaxi, calda de pêssego ou laranja.

Tira-se quase toda a gordura do tender, fazer os losangos, em cima, por os cravos e o molho põe-se por cima.

Forno quente por 40 minutos. Vai regando-o com o molho enquanto estiver no forno.

Servi-lo com frutas.

12/5/81

VINAGRETE

Óleo – vinagre – água (pouca) – sal – azeite – sacode (molheira) – colher de madeira.

Azeitona – ervilha – alface picada – palmito.

SALADAS

SALADA DE ABÓBORA

Ingredientes:

2 kg de abóbora verde
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal
alho socado
salsinha, cheiro verde
2 limões

Como fazer: Descasque e corte a abóbora em pedaços pequenos e leve ao fogo, com um pouquinho de água, o açúcar e o sal. Escorra e coloque um molho com o alho, os cheiros-verdes e o limão

SALADA DE BATATA QUENTE

1 quilo de batatas, 8 fatias de bacon
2 colheres (de sopa) de maisena, 6 colheres de vinagre, 1 cebola ralada, 1 colher de açúcar, ½ xícara de água, 1 pitada de pimenta do reino.
1 colher de salsa picada, 2 ovos cozidos
½ quilo de salsichas frescas. Sal, a gosto.

Cozinhe em água e sal as batatas descascadas e cortadas em pedaços regulares. A parte, frite as fatias de bacon, sem acrescentar gordura. Quando o bacon estiver torrado, retire-o da frigideira. Na gordura do bacon frite a cebola, junte maisena desmanhada aos poucos no vinagre para não encaroçar, depois acrescente o açúcar e água, mexa constantemente e tempere com sal e a pimenta do reino. Quando o molho estiver cozido, misture as batatas, mexendo com cuidado para não amassá-las e, então, junte o bacon frito. Ponha as batatas temperadas num prato de forno, coloque as salsichas cortadas em dois pedaços e coloque-as em pé à volta do prato e metidos nas batatas com parte cortadas por baixo. Guarneça com ovos cozidos (cortados em fatias) e polvilhe com a salsa picadinha. Leve ao forno apenas para cozinhar as salsichas.

SALADA DE QUIABO I - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 dúzias de quiabos
½ cebola em rodela
1 dente de alho socado
2 colheres de azeite de oliva

1 colher de vinagre
3 pitadas de sal
1 pitada de pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARAR

Tire a ponta e o cabo dos quiabos.
Depois dos quiabos limpos, cozinhe-os em pouca água com sal.
Retire-os da água, escorra-os, deixe-os esfriar.
Junte-lhes a cebola, o alho, a pimenta, o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta.
Misture tudo e sirva a salada.

SALADA DE QUIABO II - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 dúzias de quiabo
sal
suco de 1 limão
1 colher de azeite de oliva
1 cebola picada.

MODO DE PREPARAR

Corte as pontas e os cabos dos quiabos, lave-os cozinhe-os em água e sal.
Quando estiverem cozinhando, adicione a metade do suco de limão para tirar a gosma.
Depois dos quiabos cozidos, escorra a água, seque-os com um pano limpo, corte-os em pedaços e tempere-os com mais um pouquinho de sal, o restante do suco de limão, o azeite e a cebola picada.

MANEIRA DE SERVIR

A salada de quiabo é acompanhamento para pratos de aves assadas.

SALADA MODERNA

Repolho cortado fino – temperado com alho socado – sal – pimenta do reino.
Maçã picada sem casca
Abacaxi – fruta – picada
Passas sem sementes.

Mistura-se tudo com um pouco de maionese.
Passa uma maionese nela toda por cima.
Enfeita-se com salsas.

SALADA YOGA

2 xícaras (chá) repolho cru fino
1 pepino (pequeno) em quadrado
1 maçã em pedaços pequenos
1 tomate sem pele e sementes (pequeno)
1 pimentão em tirinhas
1 cenoura vermelha (cubos pequenos)

Tudo cru, sal, pouco, azeite de oliva, como numa salada qualquer. Substituir o vinagre por suco de laranja.

SONHOS

SONHOS FRITOS – (1895)

Toma-se ½ prato de fubá mimoso e escalda com 3 chicara de leite fervendo põe-se um pouco de sal e uma colher de assucar amasa-se bem e põe-se 11 ou mais ovos para ficar uma massa mole e frita-se em gordura quente põe-se assucar e canella e sirva-se com café ou chá.

SONHOS FRITOS COM QUEIJO – (1895)

Ferve se ½ garrafa de leite com um pouco de sal uma colher de manteiga 2 de assucar ajunta se quatro colheres de farinha de trigo e um quarto de queijo fresco ralado amassa se bem tudo ajunta se 8 ovos ou mais procede-se o mesmo como na outra receita de sonhos fritos simples.

SONHO DE BANANA

4 bananas
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
1/2 xícara de manteiga
1 pitada de sal
Óleo para fritura
Açúcar e canela para confeitir

Amassar as bananas. Numa vasilha, juntar a farinha, o açúcar, a manteiga e o sal. Misturar bem. Fritar em óleo não muito quente. Deixar escorrer. Passar no açúcar com canela.

SOPAS E MINGAUS

BAMBÁ DE COUVE

Ingredientes:

1 maço de couve

200 g de lingüiça de lombo ou de pernil (fresca ou defumada), cortada em rodela grossas para não desmanchar

1 cebola média picada

1 e ½ litro de água

1 xícara (chá) de fubá

Sal a gosto

Rasgue a couve com os dedos, separando os talos. Reserve. Frite a lingüiça até ficar bem tostada. Junte a cebola e frite até que fique macia e transparente. Acrescente 1 litro de água e deixe cozinhar. Em uma tigela, misture o fubá com o resto da água, mexendo bem para dissolver. Em seguida, coloque aos poucos a mistura do fubá na panela, mexendo vigorosamente. Quando o caldo estiver grosso, acrescente a couve rasgada e deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos. Acerte o sal e sirva bem quente.

ESCALDADO DE FARINHA DE MANDIOCA

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de óleo

1 dente de alho esmagado em 1 colher (sopa) de sal

½ colher (sopa) de urucum ou colorífero

4 xícaras (chá) de água

1 folha de louro

4 ovos

Farinha de mandioca

Salsinha e cebolinha a gosto

Pimenta a gosto

Aqueça a gordura e doure o sal com alho. Acrescente o urucum, misture e adicione a água e a folha de louro. Ao ferver, acerte o tempero, quebre os ovos e coloque-os com cuidado na panela. Quando os ovos começarem a cozinhar, rasgue-os levemente com uma colher e acrescente farinha aos poucos, em forma de chuvisco. Não coloque muita farinha e vá mexendo para evitar caroços. Deixe cozinhar até atingir a consistência cremosa de um pirão. Se estiver mole, coloque mais farinha aos poucos, mexendo sempre. Sirva quente com salsinha, cebolinha e pimenta a gosto. Acompanhe o pirão com fatias de pão ou torradas.

MINGAU DE ANGÚ

3 copos de água – manteiga – sal (antes de ferver)
2 colheres de fubá
leite por fim.

MINGAU DE FUBÁ

1 colher de maizena e 2 de fubá. Misturar bem.
1 colher de chá de sal, 2 colheres de açúcar cristal – dissolve com água fria.
Meio litro – 3 copos de água (requeijão)

Depois de fervido, misturar os ingredientes até começar a ferver.
Tampa e deixa um buraco ... ou destampada.
Ferver duas chávena de leite fervido (fervendo) mexe e tirar
Colocar manteiga – q. picado
Açúcar e canela

MINGAU DE MILHO VERDE

6 espigas de milho
1 litro de leite
1 pitada de sal
Açúcar a gosto
1 colher (chá) de canela em pó

Cortar as espigas e bater os grãos no liquidificador com um pouco de água. Depois passar na peneira duas ou três vezes. Juntar o açúcar refinado. Adicionar o leite, o sal e a canela. Levar ao fogo brando, preferencialmente num tacho de cobre. Mexer sempre até o mingau adquirir um brilho especial dourado (que é o ponto de tirar do fogo). Virar em tigelinhas ou pirex e polvilhar canela em pó.

QUIBEBE I

Ingredientes

1 abóbora moranga madura (média)
3 colheres (sopa) de gordura
1 cebola grande picadinha
2 dentes de alho
1 ramo de cheiro-verde
1 litro de caldo de frango ou de carne

Preparo

Descasque a abóbora, pique em pedaços e cozinhe em água pura. Amasse e passe numa peneira ou espremedor. Refogue no óleo quente a cebola, o sal e o alho. Junte 1 litro de caldo de frango ou de carne, podendo, se quiser, misturar os dois. Deixe ferver bem, acerte o sal e adicione a salsa e a cebolinha. Sirva quente como sopa.

QUIBEBE II

Ingredientes:

1 kg de abóbora madura
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) sal com alho
cebolinha, salsinha
1 colher (chá) pimenta do reino
1 limão

Como fazer: Corte a abóbora em pedaços. Coloque óleo numa panela, o sal com alho e tempere a abóbora. Coloque o açúcar e um pouquinho de água e deixe cozinhar até derreter os pedaços. Adicione então o cheiro verde e a pimenta do reino, esprema um limão, misture e sirva.

SOPA DOURADA (1895)

Toma-se leite fresco tempera-se com assucar a vontade ponha-se gemas de ovos quanto queiram; arruma-se algumas fatias de pão em um prato, põe-se o leite até que fique cheio o prato; leva-se para o forno que deve estar quente de modo que ferva o leite, estando o leite coalhado tira-se e põe-se canella com assucar por cima.

SOPA DE FEIJÃO

Ingredientes:

1 kg de macarrão padre-nosso
1 prato de feijão cozido, com caldo
cebolinha, salsinha
sal com alho
1 litro de água

Como fazer: Tempere a água e deixe ferver. Coloque o macarrão e deixe cozinhar. Quando estiver a meio ponto, amasse o feijão, passe numa peneira grossa e coloque na panela. Quando ferver bem e amolecer o macarrão, frite a cebolinha e a salsinha em separado, coloque na sopa.

SOUPA DE MATAR – (1895)

Toma-se umas fatias de pão bem pulverizado de assucra e põe-se para torrar, depois de torrado arranja-se em um prato fundo untado de manteiga põe-se por cima 2 tigelas de nata de leite batidas com 4 gemas de ovos e um pouco de leite, pulverisa-se tudo novamente com assucra e leve para o forno para cozinhar o forno deve ser brando.

SOPA DE MANDIOCA

Ingredientes

1 kg de mandioca
½ colher (sopa) sal com alho
1 colher (sopa) de óleo
cebolinha, pimenta e salsinha.

Como fazer: Descasque e corte a mandioca, tendo o cuidado de retirar o fiapo. Cozinhe com um pouco de sal e depois corte em pedacinhos pequenos. Numa panela, ponha o óleo, frite o sal com alho e refogue a mandioca. Coloque 1 litro de água e deixe cozinhar até derreter. Por último coloque um molho de cebolinha, pimenta e salsinha.

SOPA DE MANDIOCA - (Reaproveitamento)

Ingredientes

1 kg de mandioca cozida e amassada
1 colher (sopa) de urucum
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de sal com alho
1 xícara de caldo de carne cozida
1 colher (sopa) de cebola ralada
Raminho de cheiro-verde e salsa
Água até obter a consistência desejada

Preparo: Em uma panela coloque o óleo. Deixe aquecer. Junte o sal com alho e a cebola picadinha. Acrescente urucum. Coloque a massa de mandioca e misture bem. Junte o caldo de carne, a água (o necessário) e o cheiro-verde. Deixe ferver até obter a consistência desejada.

O caldo de carne pode ser substituído por caldo de frango ensopado.

Coloque um ramo de cheiro-verde e cebolinha inteiros enquanto a sopa ferve. Retire na hora de servir.

Para fazer a “sopa de mulambo”, na última fervida acrescente folhas de couve ou de mostarda rasgada grosseiramente. Você pode aproveitar “sobras” de mandioca, assim como os caldos.

SOPA DE INHAME

Ingredientes

5 inhames médios
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola média picada
3 dentes de alho
100g de bacon
½ litro de água
1 ramo de salsa e cebolinha
½ colher (sopa) de urucum
Pimenta a gosto
Sal a gosto

Preparo

Descasque, pique e lave os inhames. Em uma panela aquecida, coloque o óleo, o sal com o alho, a cebola picada, a pimenta e o urucum. Refogue os inhames, acrescente a água, tampe e deixe ferver. Deixe cozinhar durante 20 minutos. À parte, frite o bacon. Depois de cozido e com um caldo grosso, junte o bacon frito e o cheiro-verde. Sirva quente.

S U C O S

LIMONADA ECONÔMICA

1 k de açúcar União – 1 xícara de caldo de limão (chá) – 2 copos de água.

Fazer uma calda grossa tipo pasta. Tirar do fogo e acrescentar, depois de frio, o caldo do limão. Colocar na forma de gelo. Depois de gelado colocar os quadradinhos em sacos plásticos, amarrar bem e guardar no congelador. Para usar uma barrinha para um copo d'água. Acrescentar açúcar se necessário.

SUCO ANTIACNE

Indicação: a maçã verde é antiinflamatória e desintoxicante, colaborando para limpar a pele. A lima é rica em antioxidante (vitamina C) e a couve facilita o funcionamento do intestino.

Ingredientes: 1 folha grande de couve, 3 maçãs verdes, 1 rodela de lima.

Modo de preparo: Na centrífuga, passe as maçãs e a couve. Enfeite o copo com a rodela de lima.

SUCO ANTICELULITE

Indicação: o pepino hidrata, pois é rico em água. Também é desintoxicante e, com a ajuda da beterraba, que auxilia a circulação sanguínea, colabora para varrer as toxinas das células. O resultado é uma pele mais uniforme. Já a maçã facilita a digestão e a cenoura contribui para o bom funcionamento do intestino.

Ingredientes: 1/2 pepino, 1 beterraba, 1/2 maçã e 4 cenouras.

Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga. Enfeite com um palito de cenoura.

SUCO ANTI DEPRESSÃO

Indicação: a beterraba e o espinafre auxiliam a circulação do sangue, o que estimula as funções cerebrais e acalma os nervos. O espinafre ainda estimula os movimentos peristálticos do intestino, regularizando-os. A maçã e a cenoura facilitam a digestão.

Ingredientes: 3 beterrabas, 1 punhado de espinafre, 4 cenouras, 1/2 maçã, 1 punhado de salsa.

Modo de preparo: Passe os ingredientes na centrífuga, com exceção da salsa. Acrescente-a ao suco já pronto, misturando com uma colher. Enfeite com um ramo de salsa.

SUCO ANTI ENVELHECIMENTO

Indicação: a couve-de-bruxelas, a cebolinha e o brócolis são riquíssimos em antioxidantes, que combatem os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce. E também colaboram para recuperar as células, dando mais viço à pele. A cenoura e a beterraba, ricas em fibras, auxiliam o trato intestinal.

Ingredientes: 4 cenouras, 1/2 beterraba, 3 folhas de beterraba, 1 florete de brócolis, 3 couves-de-bruxelas, 2 cebolinhas.

Modo de preparo: Passe todos os alimentos na centrífuga. Enfeite com um palito de beterraba.

SUCO ANTI ENXAQUECA

Indicação: o alho auxilia a digestão e colabora para eliminar toxinas. Rico em sódio, o aipo hidrata, ajuda a acalmar e diminui a dor porque colabora com a circulação sanguínea. Já a salsa auxilia a digestão.

Ingredientes: 4 cenouras, 1 dente de alho, 2 talos de aipo, 1 punhado de salsa.

Modo de preparo: Centrifugue todos os ingredientes. Só a salsa deve ser acrescentada por último, sendo misturada com a colher. Enfeite com um ramo de salsa.

SUCO ANTI ESTRESSE

Indicação: a pêra é rica em fibras e ajuda a hidratar. Enquanto o levedo de cerveja e a banana estimulam o bem-estar. O morango é calmante.

Ingredientes: 2 copos de água, 10 morangos, 1/2 pêra rígida, 1 banana madura, 1 colher (sopa) de levedo de cerveja.

Modo de preparo: No liquidificador bata as frutas com água. Por último, acrescente o levedo de cerveja, misturando com a colher. Enfeite com um morango.

SUCO ANTI GORDURA

1/2 colher (sopa) de farelo de trigo
3 ameixas-pretas sem caroço
1/2 colher (sopa) aveia

1 copo (200 ml) de leite ou iogurte natural

Benefícios: A bebida fornece cálcio, zinco, vitaminas A e do complexo B. Além de fibras solúveis e insolúveis, que aumentam o bolo fecal estimulam o intestino e varrem o excesso de gordura.

SUCO ANTI-INSÔNIA

Indicação: a maçã e a salsa são sedativos naturais, calmantes e eficazes no controle da insônia.

Ingredientes: 3 folhas de couve, 4 cenouras, 1/2 maçã, 1 punhado de salsa.

Modo de preparo: Centrifugue a couve, as cenouras e a maçã. No suco já preparado, acrescente a salsa, mexendo com a colher.

SUCO DE COUVE COM LIMÃO

Ingredientes

4 folhas de couve com os talos

2 limões

½ litro de água

Açúcar a gosto

Gelo triturado a gosto

Preparo

Lave bem as folhas de couve. Bata os ingredientes no liquidificador, menos o gelo.

Acrescente o gelo e sirva imediatamente.

SUCO DE LIMÃO COM LEITE

Ingredientes

1 limão

1 copo (americano) de leite

Açúcar a gosto

Gelo triturado a gosto

Preparo

Lave bem o limão. Retire a casca, as sementes e a película branca. Bata-o no liquidificador com os outros ingredientes e acrescente o gelo e sirva imediatamente.

SUCO DE MILHO VERDE

Ingredientes

4 espigas de milho verde
1 xícara (chá) de água
3 copos de leite
Açúcar a gosto
Gelo triturado a gosto

Preparo

Corte os grãos das espigas. Bata no liquidificador junto com a xícara de água. Acrescente um copo de leite, até obter uma mistura homogênea. Coe e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos. Mexa sempre, até virar um curau. Deixe esfriar e leve novamente ao liquidificador. Junte os copos de leite restantes, o açúcar e o gelo. Bata por mais alguns minutos e sirva imediatamente.

SUCO DESINTOXICANTE

1 copo (200 ml) de água-de-coco
1/2 fatia de abacaxi
1/2 fatia pequena de mamão
1 colher [chá) de mel

Benefícios: Com ingredientes ricos em potássio e vitamina C, o suco é uma boa pedida para reduzir o inchaço e eliminar as toxinas do organismo.

SUCO DIGESTIVO

Indicação: a maçã, a uva e o kiwi, ricos em fibras, favorecem a digestão e estimulam o funcionamento do intestino.

Ingredientes: 1 kiwi firme, 1 maçã verde, 1 cacho pequeno de uvas, 1 rodela de kiwi.

Modo de preparo: Passe todas as frutas na centrífuga e enfeite o copo com a rodela de kiwi.

SUCO DIURÉTICO

Indicação: a laranja funciona como diurético. A uva e a melancia são ricas em fibra, o que ajuda a eliminar as toxinas através das fezes e da urina.

Ingredientes: 1 laranja sem casca, 1 cacho médio de uvas verdes, 2 fatias de melancia, 1 ramo de hortelã.

Modo de preparo: Na centrífuga, passe a laranja, as uvas e a melancia. Enfeite o copo com a hortelã.

SUCO EMAGRECEDOR

Indicação: a maçã e a cenoura ajudam na digestão. A beterraba auxilia a circulação do sangue. E as algas contribuem para inibir a fome, estimulando a saciedade.

Ingredientes: 1 punhado pequeno de algas secas, 1 beterraba, 1/2 maçã e 4 cenouras

Modo de preparo: Centrifugue todos os alimentos, menos a alga, que deve ser batida com o suco no liquidificador. Enfeite o copo com um pedaço de maçã.

SUCO ENERGÉTICO

1/4 de maçã 1/2 banana
1/2 copo (100 ml) de suco de laranja
1 colher (sopa) de mel

Benefícios: Excelente energético, fonte de cálcio, complexo B, vitamina C, fósforo e potássio.

SUCO PARA A BELEZA DA PELE

Indicação: o brócolis é um antioxidante, que combate os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce da pele. A cenoura e a beterraba, ambos ricos em fibra, facilitam o funcionamento intestinal, o que, indiretamente, deixa a pele mais bonita.

Ingredientes: 4 cenouras, 1 florete de brócolis, 1/2 beterraba

Modo de preparo: Na centrífuga, passe todos os alimentos. Enfeite com um florete de brócolis.

SUCO PARA A CÓLICA MENSTRUAL

Indicação: o louro ajuda a diminuir os sintomas da menstruação. O abacaxi e o gengibre são diuréticos, ajudam a diminuir a retenção de líquidos e estimulam o funcionamento do intestino, diminuindo as cólicas. E a maçã, rica em fibra, também colabora para o trato intestinal.

Ingredientes: 3 fatias de abacaxi, 1/2 maçã, 1 fatia fina de gengibre, 1 folha de louro.

Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga e, por último, bata o suco no liquidificador junto com o louro. Enfeite com um pedacinho de casca de abacaxi.

VERDURAS, LEGUMES, TUBÉRCULOS E RAIZES

ABOBRINHA

2 abobrinhas cortadas em rodela, 1 ovo, 2 colheres de queijo, 1 pitada de orégano, farinha de rosca. Temperar de sal as abobrinhas. Misturar: 2 colheres de queijo, 2 de farinha de rosca, 1 pouco de orégano. Passar as abobrinhas temperadas com sal, no ovo também temperado, finalmente na mistura e fritar.

ABÓBORA REFOGADA - (4 pessoas)

INGREDIENTES

2 talhadas de abóbora madura
2 colheres de óleo de milho
½ de cebola picada
2 tomates, picados
sal
2 pitadas de pimenta-do-reino
1 pimenta-malagueta verde
salsa picada

MODO DE PREPARAR

Descasque a abóbora e tire suas sementes. Corte-a em cubinhos.
Aqueça o óleo de milho numa caçarola.
Faça um refogado com o óleo de milho, a cebola picada, os tomates picados, sal e pimenta-do-reino.
Junte ao refogado a abóbora e deixe o conjunto em fogo brando. (Não ponha água.)
Depois da abóbora estar macia, ponha a salsa picada e sirva-a.

MANEIRA DE SERVIR

A abóbora refogada é guarnição para ensopados e bifês e, na falta de carne, pode ser acompanhada por feijão e arroz.

ABÓBORA COZIDA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de abóbora madura
2 colheres de óleo
1 dente de alho
½ cebola picada
1 cebolinha verde

1 tomate picado
2 rodela de pimentão
1 galho de hortelã
2 pitadas de pimenta-do-reino e sal.

MODO DE PREPARAR

Soque os temperos com o sal.
Corte a abóbora em pedaços pequenos.
Esquente o óleo. Quando ele estiver bem quente, refogue os pedaços da abóbora e deixe-os cozinhar lentamente, pingando água.

MANEIRA DE SERVIR

A abóbora cozida é ótimo acompanhamento para carnes ensopadas ou assadas

AIPIM COZIDO - (6 pessoas)

INGREDIENTES

2 quilos de aipim
sal
manteiga de garrafa.

MODO DE PREPARAR

Descasque os aipins, leve-os ao fogo numa panela com água fervente e cozinhe-os até que a polpa esteja macia, porém sem desmanchar.
Tempere-os com sal e deixe-os cozinhar por mais alguns minutos.
Escorra-os bem e coloque-os numa travessa.
Corte-os em palitos e regue os pedaços ainda quentes com manteiga de garrafa.

MANEIRA DE SERVIR

O aipim cozido é acompanhamento para todos os pratos da cozinha sertaneja.

ANDU COM OVOS - (4 pessoas)

INGREDIENTES

800 gramas (cerca de 1 litro) de andu já debulhado
4 colheres de óleo
1 xícara de camarão seco moído
½ molho de língua-de-vaca ou couve picada fina
4 ovos e sal.

MODO DE PREPARAR

Lave bem o andu e leve-o ao fogo numa panela com água.

Quando a água ferver, escorra o andu e leve-o de volta ao fogo para cozinhar em água e sal.

À parte, refogue no óleo aquecido o camarão seco moído e a língua-de-vaca (ou couve).

Acrescente ao refogado o andu já cozido e deixe o conjunto aquecer bem.

Faça 4 cavidades na mistura e estrole 1 ovo em cada uma delas.

Polvilhe o conjunto com sal a gosto e mantenha a panela em fogo baixo até que os ovos estejam no ponto desejado de cozimento.

MANEIRA DE SERVIR

Sirva o andu, em seguida, acompanhado com arroz branco ou angu de farinha de mandioca ou angu de farinha de milho.

BATATA

Descasca – divide em quatro – subdivide – ferventa com água e sal.

BATATAS

Cozinhar 4 batatas grandes picadas em pouca água e sal. Guardar a água da batata.

Retirar as partes do frango e no caldo que ficou colocar a água de batata. Deixar.

Cozinhar os ossos do frango na água fria – tirar o caldo e acrescentar o molho.

BATATA DOCE

Como fazer: A conhecida batata-doce, muito usada para comer com café ou fazer doce, pode ser servida em refeições. Descasque a batata, corte em rodela e coloque um pouco de sal com alho. Frite em gordura média.

BATATA FRITA

Lavar – picar – colocar no óleo quente – até cozinhar – tampada – depois destampar para corar.

BATATAS FRITAS

Põe no óleo quente

Frita no fraco

Tampa – cozinha.

Destampada frita no fraco – tira amarela.

BATATA PALHA

Só óleo quente – corar – escorrer – colocar sal.

CENOURA

Rodelas compridas ao meio (em quatro) e ferventa com água e sal – pouca água.

CHUCHU COM CARNE MOÍDA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

½ quilo de carne cozida ou de sobra do dia anterior
6 chuchus
1 colher rasa de camarão seco, descascado e moído
1 tomate picado
1 cebola picada
½ pimentão picado
3 dentes de alho picados
4 galhos picados de coentro
2 colheres de azeite de oliva ou de óleo de milho ou de óleo de soja
2 pimentas-malaguetas socadas
2 pitadas de pimenta-do-reino
1 colher de chá de extrato de tomate e sal.

MODO DE PREPARAR

Corte a sobra de carne em pedaços miúdos.

Descasque os chuchus, abra-os em bandas tire as sementes e a pele que os protege e corte-os em pequenos pedaços.

Em uma panela, com água aquecida e temperada com sal e 1 dente de alho esmagado, afervente os pedaços de chuchu por 25 minutos.

Junte os pedaços de carne com metade dos temperos (tomate, cebola, pimentão), 1 dente de alho, a pimenta-do-reino, as pimentas-malaguetas sacadas, sal, os galhos de coentro e o camarão seco e faça uma mistura homogênea.

Passe toda a mistura na máquina de moer (dente fino), aparando o molho (caldo) que escorre durante o processo de moer para posterior aproveitamento. Escorra os pedaços de chuchu aferventados e reserve-os.

Ponha para ferver numa frigideira alta e larga (30 centímetros de diâmetro ou mais) o azeite. Quando o azeite alcançar o ponto de fervura, refogue a metade dos temperos que sobraram (tomate, cebola, pimentão), 1 dente de alho, o caldo (molho) escorrido da máquina de moer e reservado, e o extrato de tomate, mexendo sempre.

Junte os pedaços de chuchu, mexendo sempre, por 5 a 10 minutos, até que os pedaços de chuchu tenham se misturando homogeneamente com a carne moída.

MANEIRA DE SERVIR

O chuchu com carne moída é servido com acompanhamento de arroz branco e pode vir guarnecido com ovos estrelados, fritos à parte.

COUVE RASGADA - (6 pessoas)

INGREDIENTES

5 molhos de couve (cada um com 5 folhas)
6 colheres de óleo
4 dentes de alho picados
2 cebolas grandes.

MODO DE PREPARAR

Lave bem as folhas de couve e rasgue-as com as mãos.
Refogue no óleo aquecido a cebola e o alho picados.
Acrescente ao refogado a couve, mexa um pouco o conjunto e retire-o do fogo sem cozinhar muito.

MANEIRA DE SERVIR

A couve rasgada é acompanhamento para carnes assadas ou feijão refogado ou virado de sobras de feijão.

ENSOPADINHO DE QUIABOS - (6 pessoas)

INGREDIENTES

50 quiabos
2 colheres de banha
4 colheres de cebola picada
2 tomates
sal e pimenta-do-reino,

MODO DE PREPARAR

Rape os quiabos, lave-os bem e frite-os ligeiramente na banha quente. Reserve-os.
Faça um refogado com a banha, a cebola e o tomate, tempere-os a gosto e deixe-os dourar.

Adicione ao refogado os quiabos fritos, juntando água fervendo à medida do necessário.

MANEIRA DE SERVIR

O ensopadinho de quiabo é guarnição ou acompanhamento para pratos com carnes.

FORMA DE LEGUMES

½ k de cenoura cozida cortadas em tiras, 200f de vagem ferventadas em tiras, 250g repolho cozido picado, 1 couve-flor pequena cozida, desganhada, 1 colher de sopa de vinagre, 1 cebola picadinha, 2 colheres de farinha de pão, 100g presunto, ervilha.

Molho: 5 ovos, 1 xícara (café) de leite, 2 colheres (sopa) de margarina, 3 colheres (sopa) queijo ralado, sal e pimenta do reino. Bater os ovos como para pão de ló e acrescentar os outros ingredientes.

Maneira de armá-la: Colocar numa forma untada (óleo) e polvilhada de rosca. Com o presunto forrar o fundo da forma. Depois de misturar os legumes temperar e despejar sobre o presunto. Cobrir com o molho e levar ao forno até dourar o ovo. No prato decorar com alface e tomate.

INHAME FRITO

Como fazer: Descasque o inhame e corte em rodela com 1 cm de grossura. Numa panela coloque água com sal e os pedaços de inhame e deixe ferver. Escorra e deixe esfriar, para depois fritar em gordura quente.

JILÓ À MILANESA

INGREDIENTES (para 2 pessoas)

4 jilós fatiados
2 ovos
1/2 copo de água
2 copos de parmesão ralado grosso
2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparo: Bata os ovos, junte com a água, a farinha e misture bem. Passe as fatias de jiló na mistura do ovo e, depois, no parmesão. Em seguida, é só fritá-las em óleo quente. Não é necessário temperar, devido ao sabor especial que o queijo dá ao prato.

MAMÃO VERDE REFOGADO

Ingredientes:

1 kg de mamão

1 colher (sopa) sal com alho
1 colher (sopa) de vinagre
1 pitada de pimenta
cebolinha, salsinha
1 xícara (chá) de água

Como fazer: Descasque e corte o mamão em pedaços pequenos. Numa panela, frite o sal com alho e refogue o mamão, colocando um pouco de água e deixe amolecer abafado. Quando amolecer, coloque o molho de cebolinha, salsinha, pimenta e vinagre e sirva.

Obs: Faz-se o chuchu refogado da mesma maneira.

MANDIOCA FRITA I

Ingredientes

500g de mandioca
3 xícaras (chá) de óleo (o suficiente para cobrir)
Sal a gosto
1 colher (sobremesa) de amido de milho
Água para cozimento

Preparo: Descasque a mandioca. Corte em pedaços (tamanho desejado). Coloque para cozinhar em água e sal. Deixe esfriar. Coloque o óleo na frigideira, o suficiente para cobrir os pedaços de mandioca. Aqueça bem, acrescente o amido de milho no óleo. Em seguida, coloque a mandioca previamente cozida em água com sal. Frite-a bem. Retire os pedaços de mandioca com escumadeira e escorra no papel-toalha.

Em tempo: É importante deixar o óleo bem quente, assim como uma quantidade suficiente para cobrir as mandiocas. O amido de milho no óleo faz com que a mandioca fique crocante.

MANDIOCA FRITA II

Ingredientes:

1 kg de mandioca
sal a gosto
urucum
½ litro de óleo

Como fazer: Descasque as mandiocas, corte ao meio, tirando o fiapo central. Cozinhe com pouco sal. Escorra e deixe esfriar. Esquente o óleo, com uma colher de urucum e frite as mandiocas.

ORA-PRO-NÓBIS – COM CARNE MOÍDA

Ingredientes

60 folhas de ora-pro-nóbis
½ xícara (chá) de óleo

4 dentes de alho triturados
1 cebola média picada
½ kg de carne moída (patinho)
½ kg de pernil de porco moído
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Lave bem as folhas do ora-pro-nóbis. Corte de modo que fiquem bem finas. Reserve. Em uma panela, esquente o óleo, frite o alho e depois a cebola. Acrescente a carne e o pernil moídos. Mexa bem para que não empelote. Deixe o caldo das carnes secar. Cubra com água, acerte o sal, a pimenta e cozinhe. Enquanto isso, em uma frigideira, refogue rapidamente o ora-pro-nóbis com um fio de óleo. Misture com a carne moída, deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até que o caldo seque um pouco. Sirva com angu.

Obs: pode fazer com carne de porco picada, frango, etc.

QUIABO

Óleo (quente), mais óleo, frita no fraco, vira de vez em quando.

Vira no escorredor para a gordura escorrer. Frita pouco. Divide em duas partes.

Tira este põe num prato.

A mesma gordura vira o resto do quiabo.

Põe pouco óleo, alho, tempero, cebola batida, e pinga água quente para cozinhar. Destampado para não amarelar.

Nunca água fria em comida – Principalmente carne.

QUIABO REFOGADO

Ingredientes:

1 kg de quiabo
½ kg de carne de porco picadinha
3 colheres (sopa) de gordura
cebolinha, salsinha
½ colher (sopa) de sal com alho
1 pitada de pimenta do reino

Como fazer: Numa panela, frite o sal com alho, refogue a carne com o sal e deixe cozinhar. Enquanto isso, corte os quiabos em pedaços grandes e lave numa água com vinagre e sal. Em seguida, dê uma fervura rápida nesta mesma água. Escorra e enxugue os quiabos para depois colocar na carne. Mexa só uma vez e deixe por 15 minutos tampado.

REFOGADO DE AIPIM(mandioca) - (4 pessoas)

INGREDIENTES

1 quilo de aipim
3 colheres de manteiga
Sal
pimenta-da-reino
1 xícara de cheiros-verdes (salsa, coentro e cebolinha) picados
1 cebola grande picada
1 dente de alho socado
1 pimentão vermelho
1 litro de água.

MODO DE PREPARAR

Descasque os aipins, corte-os ao meio e retire o seu fio central.

Corte-os em pedacinhos.

Aqueça a manteiga numa panela, junte-lhe sai, pimenta, os cheiros-verdes, a cebola e o alho, acrescente ao refogado os pedacinhos do aipim e deixe-os refogar mais um pouco.

Junte ao conjunto o pimentão cortado em pedacinhos e a água. Deixe-o cozinhar até a mandioca Amolecer.

MANEIRA DE SERVIR

O refogado de aipim é acompanhamento para carnes fritas ou assadas.

VAGEM

1 pitada de bicarbonato
Ferventa com 1 pitada de bicarbonato
Côa – refoga óleo alho e sal.

VIRADINHO DE ABOBRINHA

Ingredientes:

2 abobrinhas verdes
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de sal com alho
cheiros verdes e pimenta do reino

Como fazer: Corte a abobrinha batidinha. Numa panela, frite o sal com alho e refogue a abobrinha. Coloque os cheiros verdes e a pimenta, deixando cozinhar por 15 minutos somente com o bafo. Coloque, então a farinha de milho, mexa bem, deixando um virado úmido.

VIRADO DE COUVE

Ingredientes:

1 maço de couve
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de sal com alho
100 g de toucinho sem couro
farinha de milho

Como fazer: Corte o toucinho bem pequeno e frite o torresmo. Retire o excesso de gordura, frite o sal com alho e volte o torresmo e a couve cortada bem fininha e repicada. Depois de cinco minutos, adicione a farinha de milho, deixando o virado em ponto úmido.

GLOSSÁRIO

Abafar - cozinhar o alimento no próprio suco com a panela tampada.

Abrir a massa - passar o rolo de madeira na massa até atingir a espessura desejada.

Acamar - sobrepor os ingredientes.

Acidificar - juntar algum ácido, como vinagre ou suco de limão, a algum líquido.

Açucarar - quando a calda do açúcar é mexida no ponto de bala mole e fica esfarinhada e esbranquiçada.

A doré - alimento empanado e frito.

Aferventar - ferver rapidamente o alimento, sem deixar que cozinhe.

Al dente - expressão italiana que indica o ponto de cozimento de massas ou do arroz quando oferecem alguma resistência ao serem mordidos, apesar de estarem cozidos.

Amassar - bater, espichar e dobrar a massa em si mesma.

À milanesa - alimento passado no ovo, na farinha de rosca e, depois, frito.

Ao ponto - meio-termo entre o bem passado e o mal passado. A carne de boi, por exemplo, fica rosada por dentro quando está ao ponto.

Apurar - deixar o molho por mais tempo no fogo para evaporar o líquido e engrossar.

Aquecer - esquentar em fogo brando.

Assar - cozinhar o alimento no calor de um forno até ficar cozido e tostado.

Banho-maria - cozinhar em um recipiente dentro de outro maior com água quente ou fervendo. Pode-se cozinhar tanto diretamente no fogo como no forno.

Bater - com uma colher, batedor ou batedeira, misturar girando e levantando.

Bater em creme - bater a gordura até que fique cremosa e lisa.

Besuntar - pincelar o alimento com gordura, manteiga ou óleo enquanto está assando para que não resseque.

Borbulhar - o estourar das bolhas na superfície de um líquido em ebulição ou fritura.

Branquear - mergulhar rapidamente em água fervente e retirar logo em seguida. Utiliza-se esse processo para branquear carnes e legumes.

Caramelizar - mistura de água e açúcar levada ao fogo até a formação de uma calda grossa e dourada.

Chamuscar - passar rapidamente as aves no fogo para eliminar a penugem.

Clarificar - retirar com uma escumadeira a espuma da manteiga formada durante o aquecimento.

Coalhar - primeira etapa na fabricação de qualquer queijo, é o efeito do coalho ou de fermentos naturais sobre o leite fresco, que se solidifica.

Coar - passar o líquido por um coador, pano ou peneira.

Cocção - o mesmo que cozimento.

Combinar - misturar ingredientes.

Corar - dar cor. Pincelar com uma gema antes de assar, no caso de tortas e bolos, ou passar pela gordura em uma panela.

Cozer - o mesmo que cozinhar.

Cozer a vapor - cozinhar colocando os alimentos numa panela com furos, apoiada sobre outra com água fervente, sem que a água toque os alimentos.

Cristalizar - processo que consiste em passar frutas bem cozidas numa calda que depois vai se solidificar sobre elas.

Curar - deixar alimentos como queijos, carnes ou peixes em um tempero aquoso. Depois de alguns dias, os queijos, por exemplo, criam uma casca e ficam mais firmes.

Curtir - deixar um alimento de molho para que absorva aroma.

Debulhar - separar os grãos das vagens ou das espigas; ou retirar a casca dos cereais.

Defumar - conservar o alimento secando-o com a fumaça de madeiras específicas. **Demolhar** - deixar de molho em água os alimentos conservados no sal, como o bacalhau ou carne-seca, para hidratá-los novamente.

Derreter -liquefazer utilizando calor.

Desengordurar - retirar toda a gordura visível.

Destemperar - adicionar algum líquido para diminuir a concentração do sabor.

Dissolver - derreter as partes de um alimento sólido utilizando líquido ou calor.

Embeber - encharcar o alimento com um líquido.

Empanar - passar em ovos batidos e na farinha de trigo (ou de rosca) antes da fritura.

Emulsionar - misturar bem dois líquidos.

Encorpar - deixar no fogo para ficar mais grosso; apurar.

Enfarinhar - passar o alimento em qualquer farinha ou fubá.

Engrolar - ferver ou cozinhar até ficar parcialmente cozido.

Engrossar - adicionar ingredientes como farinha de trigo, amido de milho ou gemas para que os pratos fiquem mais sólidos.

Envidraçar - cobrir o alimento com alguma substancia açucarada.

Escaldar - colocar o alimento em água fervente.

Escamar - retirar as escamas do peixe.

Escoar - separar o líquido do sólido.

Escumar - retirar a espuma de um alimento enquanto este ferve.

Espessar - engrossar.

Estender - **abrir a massa até que esta fique com a espessura desejada.**

Esterilizar - submeter o alimento ao calor para eliminar possíveis germes

Estrelar - fritar o ovo sem mexer, de modo que a gema fique no centro e a clara ao redor.

Fermentar - adicionar fermento ao alimento para que este cresça, tornando-o mais leve, como no caso das massas.

Flambar -adicionar bebida alcoólica (conhaque, vodca, licores) ao alimento e atear fogo para que evapore o álcool e permaneça o aroma da bebida utilizada.

Folhar - colocar a gordura (margarina, normalmente) sobre a massa aberta, dobrar como um envelope e abrir com o rolo novamente. É o procedimento utilizado na massa folhada.

Gratinar - colocar queijo ou farinha de rosca com manteiga sobre o molho que cobre o prato para dourar no forno.

Grelhar - dispor o alimento sobre a grelha posta sobre brasas ou sobre a boca do fogão.

Guarnecer - servir um prato complementar ao principal, como acompanhamento.

Homogeneizar - misturar os ingredientes até deixá-las lisos, como no caso de purês e molhos.

Inchar - deixar de molho para reidratar.

Lardear - colocar tiras de gordura (geralmente toucinho) entre pedaços de carne.

Macerar - deixar o alimento temperado descansar por horas.

Marinar - deixar o alimento (carne, ave ou peixe) no molho de vinha-d'alhos ou em uma composição de vinagre, vinho ou suco de limão, aromatizados com temperos.

Moquear - secar carnes, frutas ou peixes colocando-os sobre o moquém (grelha de varas).

Pelar - tirar a pele ou a casca de legumes e frutas passando-os rapidamente sobre o fogo.

Pilar - moer um alimento no pilão de madeira.

Pincelar - passar algum líquido, usando um pincel, sobre o alimento para que não resseque durante o cozimento.

Poché - termo francês cuja técnica consiste em mergulhar o alimento em água muito quente durante o tempo necessário para que este chegue ao ponto desejado.

Polvilhar - adicionar, por igual e ligeiramente, açúcar, farinha, amido de milho ou outro ingrediente sobre o alimento.

Pontilhar - colocar pedaços de manteiga, queijo ou requeijão sobre o alimento.

Queimar - dourar rapidamente a superfície da carne em fogo alto.

Reduzir - diminuir o líquido do alimento diretamente no fogo, sem acrescentar algum elemento espessante, como farinha ou amido de milho.

Refogar - fritar os ingredientes em pouco óleo ou azeite fervente.

Regar - molhar o alimento durante o cozimento para que não resseque ou para que absorva o tempero durante o cozimento.

Render - derreter a gordura aquecendo vagarosamente.

Ressalgar - novamente alimentos conservados dessa maneira, como carne-seca, bacalhau ou charque.

Revestir - cobrir toda a superfície do alimento.

Salgar - conservar em salmoura ou esfregar sal até que o sangue (ou soro) esteja estancado.

Salmoura - de água e sal usada como tempero ou para conservação do alimento.

Saltear - cozinhar um alimento em fogo forte, com gordura, para que este não no fundo da frigideira.

Sangrar - colocar carne ou de molho em água até que este se torne branco.

Sapecar - o mesmo que chamuscar.

Sovar - colocar a massa em uma tábua, com farinha, e amassar até sua superfície ficar lisa.

Talhar - o mesmo que coalhar.

Textura - estrutura interior de um produto; a sensação de uma substância sob os dedos ou na boca.

Torrar - dourar a superfície do alimento no calor.

Tostar - torrar levemente.

Trinchar - cortar a ave em pedaços.

Triturar - o mesmo que picar.

Untar - passar gordura para que o alimento não grude ou não resseque durante o cozimento.
O mesmo que besuntar.

TABELAS DE MEDIDAS

QUADRO DE MEDIDAS - EQUIVALÊNCIA DE MEDIDAS

PARA LÍQUIDOS:

1 litro	1000 cm ³
1 litro contém	6 xícaras (chá) 4 copos
1 copo americano	200 ml
1 garrafa contém	4 xícaras (chá) 3 copos
1 garrafa	600 ml ou 2 e 1/2 copos
1 copo (americano)	250 g
1 cálice	9 colheres (sopa)
1 cálice	27 colheres (chá)
1 xícara	240 ml
1/2 xícara	120 ml
1/3 de xícara	80 ml
1 colher de sopa	15 ml
1 colher de sobremesa	10 ml
1 colher de chá	5 ml
1 cálice	135 ml

PARA SÓLIDOS:

1 prato fundo nivelado	200 g
1 xícara de chá de açúcar	160 g
1 xícara de chá de araruta	150 g
1 xícara de chá de arroz cru	210 g
1 xícara de chá de amêndoas	140 g
1 xícara de chá de aveia	80 g
1 xícara de chá de banha	230 g
1 xícara de chá de chocolate em pó	90 g
1 xícara de chá de coco seco ralado	80 g
1 xícara de chá de farinha de mandioca	150 g
1 xícara de chá de farinha de rosca	80 g
1 xícara de chá de farinha de trigo	120 g
1 xícara de chá de fubá	120 g
1 xícara de chá de maisena	150 g

1 xícara de chá de manteiga	230 g
1 xícara de chá de mel	300 g
1 xícara de chá de óleo	170 g
1 xícara de chá de polvilho	150 g
1 xícara de chá de queijo ralado	80 g
1 xícara de chá de uva-passa	140 g
1 xícara	48 colheres (chá)
1 xícara rasa de açúcar	115 g
1 colher de sopa de manteiga	50 g
1 colher de sopa de farinha	40 g
1 colher rasa de farinha	10 g
1 colher de sopa de açúcar	12 g
1 colher rasa de açúcar	20 g
1 colher (sobremesa) açúcar ou farinha	22 ou 23 g
1 colher (chá) de raspa de laranja ou limão	3 g
1 colher (chá) de sal	4 g
1 pitada	O tanto que se pode segurar entre as pontas de dois dedos.

PESOS E MEDIDAS

	FARINHA DE TRIGO	AÇUCAR	CHOCOLATE OU CACAU EM PÓ	MANTEIGA, MARGARINA OU GORDURA VEGETAL	LÍQUIDOS (POR VOLUME)
1 xícara	120 g	180 g	90 g	200 g	240 ml
1/2 xícara	60 g	90 g	45 g	100 g	120 ml
1/3 xícara	40 g	60 g	30 g	65 g	80 ml
1/4 xícara	30 g	45 g	20 g	50 g	60 ml
1 colher (sopa)	7,5 g	12 g	6 g	15 g	15 ml
1 colher (chá)					5 ml

TEMPERATURAS

Dependendo da marca e do tipo do fogão, o botão do forno traz uma numeração para indicar as temperaturas correspondentes aos graus centígrados.

Nº 1	Forno muito alto ou quente	220° C ou mais
------	----------------------------	----------------

Nº 2	Forno alto ou quente	200º C
Nº 3	Forno médio ou moderado	160º a 180º C
Nº 4	Forno baixo	150º a 160º C
Nº 5	Forno bem baixo	100º a 150º C

D I C A S

À PURURUCA

A famosa técnica mineira pode ser aplicada no preparo do leitão e do torresmo. O leitão é assado e colocado para esfriar. Na hora de servir, passa-se álcool de cereais por toda a pele, que é levada em seguida ao forno quente: a í a pele vai "pururucar" - ficar crocante e enrugada. Para que "pururuque", o torresmo deve ser mergulhado em gordura bem quente, como na foto à direita.

ÁGUA

O acréscimo de água em pratos em cozimento quase sempre é necessário. Por isso tenha sempre água quente, pois a fria muda a consistência dos alimentos. “Encrua” como diz o caipira.

ARROZ

O arroz tem pouco sabor. Por isso o ideal é temperá-lo somente com a parte branca da cebolinha verde, picadinha. O uso do alho acaba encobrindo o pouco sabor do arroz.

AVES

O frango e a galinha aparecem na receita ao molho pardo, embora a galinha caipira, de carne mais dura, seja mais saborosa porque o sangue tem gosto acentuado. O frango é mais macio e preferido nas receitas com quiabo ou ora-pro-nóbis.

BICARBONATO

As cozinheiras antigas não usavam o fermento como é vendido hoje. Usavam o bicarbonato, que também era chamado de tapioca, retirada da mandioca, quando eles iam fazer a farinha de mandioca.

CAFÉ DE GARAPA

O caboclo tinha a vantagem de fazer esse café facilmente. Misture dois litros de garapa com um litro de água e ponha para ferver. Vá retirando a espuma que forma por cima. Quando ferver, coloque o pó a gosto, no coador e passe o caldo.

CAFÉ DE MELADO

É uma opção de café diferente. Ferva dois litros de água e passe no coador com 3 colheres (sopa) de café. Com o café ainda quente, coloque o melado de cana-de-açúcar, conforme o gosto e mexa bem até diluir o melado.

CAFÉ TROPEIRO

Ferva 1 litro de água com duas colheres de pó. Quando borbulhar, coloque duas brasas dentro do café. Retire do fogo e deixe descansar. Vire bem devagar em outra vasilha e adoce a gosto.

CAFÉ, FARINHA E QUEIJO

Experimente o costume dos roceiros de tomar um café diferente. Coloque café bem quente numa caneca. Corte o queijo mineiro curado em pedacinhos e adicione ao café, juntamente com algumas colheres de farinha de milho. Tome com colher.

CARNE DE BANHA

Fica muito bom o sistema caipira de conservar carne. Depois de fritar a carne de porco, ou mesmo a de boi, deixe dentro da banha de porco, numa lata fechada. Adquire mais sabor e na hora de servir basta fritar em fogo quente, com um pouco da própria banha.

CARNE SALGADA

Carne salgada pode perder o sal facilmente. Corte em pedaços e coloque numa panela cobrindo de água fria. Adicione 3 colheres (sopa) de sal por kg, mexa bem e leve ao fogo. Um pouco antes da fervura, quando juntar a espuminha, mexa bem e escorra. Se o sal não saiu, repita a operação

CARNE SERENADA

Os tropeiros deixaram de herança diversas maneiras para conservar as carnes, como o preparo na salmoura – carne seca e carne de sol ou jabá, a “carne de lata”, conservada na gordura, e a carne serenada. Ao contrário da carne de sol, a serenada é seca à noite, no sereno. Fatia-se a peça da alcatra em bifos grossos e se esfrega uma mistura de sal grosso e alho amassado ou picado (na proporção de 100 g de alho para cada quilo de carne). A carne deve marinar por 3 horas. Em seguida, os filés são pendurados num varal até as 6 horas da manhã. Depois desse horário, pode virar charque.

CARNES I

A de porco, da qual se aproveita quase tudo, está presente nas receitas tradicionais. As partes mais utilizadas são lombo, costelinha, suã, pernil, toucinho, barriga - com a qual se faz o torresmo e a lingüiça. Da carne bovina fresca utilizam-se mais a costela e as patas, ingrediente principal do mocotó.

Cuidados: Toda carne de porco ou toucinho deve ter um cuidado especial antes do preparo. O correto é lavar bem a carne e ferventá-la com um pouco de vinagre ou limão. Pode-se também lavar com água quente.

Cozimento: Qualquer carne de boi deve ser muito bem lavada antes do cozimento, para que não fique sabor de sangue. O ideal é fazer cozimento normal, sem panela de pressão, para ressaltar o sabor.

CARNES II

Assar - As melhores carnes para preparar no forno, são as mais macias ou gordurosas como o filé mignon, a picanha (sempre com a gordura para cima), o cupim e a costela (embrulhe em papel-alumínio ou celofane próprio e prepare em grelhas fechadas para que cozinhem no bafo). A alcatra, a fraldinha, o contrafilé, a maminha, o coxão duro, o coxão mole e até o lagarto podem ir ao forno para dourar, depois de passar por um pré-cozimento. O tempo de assar varia de acordo com a carne. Em geral, calcule cerca de 1 a 1h30 hora para cada 1/2 kg. Ao estimar a quantidade de carne, lembre-se de que ao assar a carne perde água e, portanto, sofre uma considerável redução de peso. Para evitar que a peça resseque, coloque no forno uma vasilha refratária com água. Ao retirar a carne do forno, aguarde 10 minutos antes de cortar: fica mais fácil de fatiar e os sucos e sabores são acentuados.

Selar - Consiste em dourar a carne rapidamente, em uma superfície bem aquecida, até formar uma casquinha torrada. Dessa forma, é possível fechar a superfície da carne, evitando a perda dos sucos naturais. O processo deve ser feito antes de salgar a carne.

Refogar - É um tipo de selamento: doura-se a superfície da peça ou pedaços em um pouco de óleo, com ou sem temperos. Depois, continua-se o cozimento pingando água ou caldo, de modo que sobre um pouco de líquido no final. Use panelas de fundo grosso, que distribuem o calor uniformemente.

Grelhar - Recomenda-se grelhar bifes com pelo menos 2 cm de altura, pois muito finos podem ficar secos. Os melhores cortes são os de lombo, bisteca, t-bone, filé mignon, contrafilé, alcatra, miolo da alcatra, picanha, maminha, fraldinha, além do hambúrguer de carne moída. A grelha sempre deve ser pré-aquecida.

Fritar - Use pouco óleo e deixe-o esquentar bem antes de colocar a carne. Frite apenas dois bifés de cada vez para a gordura não esfriar. Deixe que dourem de um lado sem mexer e depois vire-os com uma espátula. Para que não respingue gordura na fritura dos bifés, coloque um pouco de óleo na carne na hora de temperá-la. É possível fritar bifés (mesmo finos) de filé mignon, coxão mole, patinho, fraldinha e contrafilé ou hambúrguer de carne moída. Para deixar a casquinha da milanesa crocante, passe os bifés na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca. Deixe-os na geladeira de 10 a 15 minutos antes de ir para o fogo. Assim, o empanado não se desprenderá.

Cozinhar ou ensopar - Corte a carne em pedaços de mesmo tamanho para que cozinhem uniformemente, sempre usando temperatura média. O processo deve ser iniciado com um douramento das carnes (como no refogado) com acréscimo de água, aos poucos, mas deixando um bom volume de líquido no final. Atenção ao tempo: se cozinhar demais, a carne ficará desidratada e menos macia. Prefira usar músculo, rabo, peito, raquete, peixinho, miolo da paleta, acém e ossobuco. Se for cozinhar na panela de pressão, coloque a peça (lagarto, peixinho, capa de filé) inteira na cerveja, pois a bebida acentua a maciez sem deixar gosto, ao contrário do vinho. Use uma latinha de cerveja para cada quilo de carne.

CARNES DE PORCO

Preconceito: Em tempos modernos a carne de porco sofre preconceitos. Mas pesquisas recentes, mostram que o lombo ou a bisteca de porco, quando feitas em cozimento, tem menos colesterol do que a carne de frango branca, a sardinha e o bife de boi frito.

COMIDA QUEIMADA

Quando algum cozimento queimar na panela, faça o seguinte para que o alimento não fique com gosto de queimado. Tire um punhado do alimento e coloque numa mesa firme e depois ponha a panela, ainda quente, em cima e deixe assim por uns 10 minutos.

COMO EMBRULHAR PAMONHAS

Retire as palhas com cuidado e separe as maiores e mais perfeitas. Se for preciso, apare-as com uma tesoura para que fiquem bem retangulares. Lave-as cuidadosamente e coloque em água fervente rapidamente para amolece-las um pouco. Escorra bem. Sobreponha metade de uma palha à outra, lateralmente, e junte as pontas, formando um tubo. Dobre a parte de baixo até mais ou menos a metade do tubo para evitar que a massa escorra e para que seja possível amarrar depois (1). Coloque uma porção de massa sem encher muito e dobre os lados, formando um pacotinho bem fechado (2) Embrulhe a parte de cima com mais duas palhas

sobrepostas da mesma maneira (3), dobre a ponta e amarre com uma fitinha de palha (4) Veja o passo a passo nas fotos ao lado e abaixo.

COMO ESFARELAR O POLVILHO

Primeiro desfaça a massa escaldada (com água quente) com um garfo. Quando esfriar, pegue porções e esfregue entre as mãos sem deixar criar caroços, como na foto à esquerda.

COMO MEDIR

Ingredientes secos: Despeje no medidor até ultrapassar um pouco a borda, sem apertar. Em seguida, nivele com uma faca a superfície, deixando a lisa.

Gorduras: Coloque na xícara ou na colher de medida até chegar à borda. Passe a faca para nivelar a superfície. Para medir a gordura gelada, encha o recipiente de medida com água até a metade da quantidade de gordura desejada. Complete a medida com a gordura.

Líquidos: Despeje até a linha do recipiente de medida correspondente à quantidade indicada.

CORTANDO A COUVE

A principal verdura utilizada na cozinha mineira é cortada de duas formas: em tiras (foto abaixo), quando é servida como acompanhamento, de preferência bem fininha - há até certa disputa entre os cozinheiros para ver quem corta mais fino -, ou rasgada, usada no preparo do bambá.

COZIMENTO DO FEIJÃO

Cozinhe sempre o feijão sem tempero e sem sal. Quando amolecer, retire a espuma que fica por cima, para evitar azedar. Guarde assim na geladeira, temperando na hora, somente o que vai usar.

FAROFA DE ALHO

Experimente fazer uma farofa à moda caipira. Soque duas cabeças de alho e passe na frigideira, deixando bem amarelinho. Coloque ½ kg de farinha de mandioca. Usa-se com comida ou com café.

FUBÁ

Quando for fazer sopas, polentas, angus, mingaus, usando o fubá, faça a pré-diluição. Dissolva primeiro em um pouco de água fria, antes de juntar a água fervente. Assim não empelota.

O uso do fubá para fazer bolos tem um detalhe interessante. O fubá antigo tinha mais consistência, pois eram feitos em moinhos de pedra, onde o amido era moído junto, proporcionando a liga essencial para algumas receitas.

GENGIBIRRA

Usa-se a gengibre amassada, fervida em água, com algumas cascas de lima de umbigo. Adoce com rapadura raspada a gosto e acrescente uma pitada de canela em pó. Serve-se quente.

MELADO E MANDIOCA

Cozinhe a mandioca e deixe esfriar. Coloque pedaços em um prato e derrame o melado de cana-de-açúcar por cima na hora de comer. Está pronto uma sobremesa interessante.

MILHO

Os bolos, doces e pratos salgados, feitos com o milho ou seus sub-produtos, devem ser consumidos o mais rápido possível. O milho fermenta, mesmo guardado em geladeira.

MOCOTÓ

Para retirar a camada de gordura que fica por cima do caldo de mocotó, coloque um saco plástico cheio de gelo dentro da panela (veja a foto ao lado) em que cozinhou o caldo. A gordura vai se solidificar e aderir ao saco plástico. Então, é só tirar o plástico com a gordura junto.

PARA RECHEAR O LAGARTO

É muito fácil recheiar uma peça de lagarto. Coloque o lagarto sobre uma tábua de carne com a gordura para cima. Faça dois cortes paralelos na peça. Passe a mistura de temperos por todos os lados da carne, inclusive dentro dos cortes. Recheie os cortes com legumes, como cenoura, e verduras, como o salsão. Por fim, amarre com barbante, como na foto à direita.

PEIXES

É mais comum nas cidades às margens de rios como o Grande, o São Francisco, o Jequitinhonha e o Doce, ou de grandes represas. Por ali se come surubim, traíra, dourado, tilápia, curimatã, piau, pacu e bagre em moquecas, assados na brasa ou fritos.

PESCADOS

Como escolher: ao comprar peixe, observe alguns detalhes que indicam seu estado de conservação. De forma geral, o aspecto externo de um peixe fresco deve ser muito semelhante ao do peixe vivo. O corpo do peixe deve estar firme e resistente, com o ventre normal, nem murcho nem inchado. Além disso, o peixe morto há pouco tempo fica rígido, e isso é um ótimo indicio. O olho do peixe deve estar brilhante, com a pupila escura e a íris branca ou amarelada. Olhos esbugalhados e turvos indicam deterioração.

Outros aspectos que devem ser observados são: as brânquias devem estar vermelhas ou rosadas e úmidas e não pálidas e com aspecto viscoso; e o peixe precisa ter um cheiro normal de maresia. O cheiro ácido ou azedo indica início do processo de deterioração.

Peixes: Algumas dicas podem fazer a diferença no momento do preparo do peixe. Para escamar um peixe, mergulhe-o rapidamente em água fervente e esfregue-o no vinagre ou na farinha de milho. Raspe as escamas utilizando o lado cego da faca, partindo da cauda em direção à cabeça. Peixes se descongelam na geladeira, lentamente. Se estiver com pressa, coloque-o em água fria ou descongele-o no leite - realça o sabor e retira o gosto de congelado. Para que o peixe não desmanche, esprema limão sobre ele antes do cozimento. A carne permanece firme sem desmanchar na fritura, quando se passa o peixe em sal grosso antes de leva-lo ao fogo. Salpicar um pouco de sal no óleo da fritura deixa o peixe bem dourado. A fim de evitar que o peixe que vai ao forno grude na assadeira, forre-a com fatias de batata crua.

Camarão: Por ter sabor delicado e carne tenra, tempere o camarão na hora em que for prepará-la. Evite deixar muito no tempero, principalmente com suco de limão, pois a acidez irá cozinhá-la. Após refogar ou cozinhar, retire-o do molho em que foi cozido para não perder o sabor ou desmanchar.

Bacalhau: O bacalhau é vendido seco e salgado. Portanto, para usá-la, é necessário dessalgar e hidratar. Após essa operação, a carne readquire a maciez e aumenta em até 20% o seu peso. Depois de cortar o bacalhau em postas, lave bem em água corrente para tirar o sal que recobre o peixe. Coloque-o num recipiente fundo, sobrepondo as partes de modo que a pele (no caso de não ter sido retirada ou mesmo que restem apenas pedaços) fique virada para baixo, evitando que desmanche. Cubra com água. Depois, cubra o vasilhame com filme plástico e guarde-o na geladeira.

É fundamental trocar a água três ou quatro vezes por dia. O tempo médio para dessalga depende da altura das postas (ou lombos) do bacalhau. A média é de 24 a 48 horas. O ponto certo é quando o sal já foi praticamente eliminado. Para perceber, prove a água antes e depois do processo e compare a diminuição do sal. Outra opção: com uma faquinha delicada, ou mesmo com as mãos, tire uma lasquinha da carne de dentro do lombo e experimente para confirmar se o sal já foi eliminado. Depois de tirar o sal, coloque-o de molho em leite para hidrata-lo e deixar a carne mais macia.

Se ainda for preciso retirar o excesso de sal, coloque-o de molho em água misturada com 1/3 xícara (chá) de fubá ou ferva-o com uma colher de sobremesa de farinha de trigo. A farinha absorverá todo o sal.

PREPARO DA CANJIQUINHA

Uma hora de molho em água é o suficiente para o milho da canjica inchar. Assim, o cozimento fica mais rápido.

PREPARO DO FEIJÃO

O tutu é feito com feijão-preto que deve ficar de molho na água durante 3 horas e depois ser cozido nessa mesma água. Siga a receita, lembrando de deixá-la bem líquida ao bater no liquidificador e de engrossar pelo tempo de cozimento e não por excesso de farinha. Para o tropeiro, não deixe o feijão cozinhar demais.

SAL COM ALHO

Para que a comida fique bem temperada, o ideal é socar o alho em pilão. Faça isso um pouco antes de fazer a comida. Ao fritar o alho deixe amarelar, porém sem queimar. Assim o sabor se resalta mais no alimento.

SEGREDOS DO OVO

O uso do ovo em receitas de bolos e bolinhos é milenar. Todo mundo sabe que bater um ovo requer prática, pois o quitute fica melhor quando a clara atinge o ponto de “clara em neve” correto. Os antigos diziam que uma mulher que sabia bater um ovo direito, podia casar sossegada.

SERRALHA ESPARREGADA

A verdura que nasce naturalmente em local de terra esterçada, é “amargosa”, como dizem os roceiros. O uso mais antigo é ferventar e depois escorrer o excesso de água, temperando-se a gosto. Pode-se comer crua, como salada.

TEMPERO MINEIRO

Largamente utilizado em diversos pratos, pode ser preparado e conservado por muito tempo na geladeira, acondicionado, em vidros. É simples: pique à faca 150 galho, 2 cebolas, 1 maço de cebolinha, 1 maço de alfavaca, 1 maço de salsinha. Junte 1 kg de sal e bata no liquidificador até formar uma pasta.

TER SEMPRE

Azeite de dendê
vinho branco seco para tempero
Leite de côco

Azeite de Oliva

Azeitona no óleo preta

Azeitona no óleo verde

Latarias: ervilha – milho – massa de tomate

Alho batido no liquidificador com pouca água – do lado de fora colocar sal – ½ k de alho p 1 k de sal. Colocar num pote de vidro com tampa de plástico – fora da geladeira.

Pote de alho com temperos p/frangos – carnes em geral – colocar o alho debulhado porém com a casca de molho na água de véspera – No outro dia, debulhar o alho e separar. Bater no liquidificador: Pimentão (1) verde e (1) vermelho, picado miudinho, 1 cabeça de cebola branca, molhos de salsa e salsinha verde, 4 colheres de sopa de vinagre jurema branco (vinho branco). Ir acrescentando aos poucos o alho. Depois de batido virar numa vasilha e acrescentar 1 k de sal. Lavar o vidro e enxugar muito, passando o papel de pão para tirar a umidade.

TORRESMO

Algumas dicas para seu torresmo ficar pururuca. Frite até quase no ponto e escorra. Deixe descansar na própria banha e frite em gordura bem quente, quando for servir. Pode-se também borrifar água fria no torresmo, na hora de tirar, para ajudar a pururucar.

TROUXINHA

O uso da trouxinha de cinza em doces antigos era comum. Isso porque a cinza tem um poder químico de abaixar o amargo das frutas, principalmente dos limões e laranjas azedas. A cinza ajuda também a engrossar as caldas.

UTILIZAÇÃO DO MILHO

Com o esse ingrediente preparam-se alguns ícones da culinária mineira, como o angu e a pamonha. Para o angu, pode-se usar o fubá (mais comum) ou o próprio milho ralado. O segredo é mexer sem parar para não formar pelotas. Para a pamonha e o curau, o trabalho é árduo: despalar, limpar os "cabelos" e debulhar ou ralar. Ralar é mais fácil, desde que com ralo bem grosso - os mineiros improvisam raladores com alguma lata grande de mantimento, furada com pregos e presa em suporte de madeira. Em seguida, deve-se peneirar - de preferência use duas peneiras, uma grossa e outra fina, para aproveitar ao máximo o milho.

VEGETAIS

Alface - as folhas, quando cortadas com faca, perdem parte de seu valor nutritivo, Deixe-as sempre inteiras ou rasgue com as mãos.

Berinjela - para tirar o amargo, deixe-a de molho na água com um pouco de sal e vinagre por meia hora.

Beterraba - para eliminar mais facilmente a pele, retire-a da água fervente e mergulhe imediatamente num recipiente com água fria.

Cebola – A cebola de cabeça não deve ser usada nunca para temperar comidas que vão demorar para serem consumidas. A cebola azeda, mesmo em geladeira, modificando o sabor da comida. O ideal é em molhos na hora de servir a comida.

Couve - para ficar macia, depois de rasgar as folhas, deixe-as de molho por alguns minutos em uma vasilha com água quente.

Couve-flor - para que não fique escura no cozimento, coloque na água uma colher (sopa) de leite e deixe a panela sem tampa.

Repolho - depois de picar ou ralar, basta colocá-la em uma travessa funda e despejar sobre ele água fervendo até cobri-lo para que fique mais macio. Deixe descansar por 5 minutos, escorra a água e depois tempere.

Repolho roxo - durante o cozimento, coloque algumas gotas de limão ou vinagre para que não perca a cor.

Tomate - para tirar a pele, primeiro, escolha tomates bem maduros e bonitos. Lave-os e faça um corte em cruz não muito profundo na base de cada um. Corte a pele, sem cortar a polpa. Ferva água e escale os tomates mergulhando-os por meio minuto. Transfira-os para uma vasilha com água com muitos cubos de gelo. Deixe os tomates na água fria por aproximadamente 1 minuto. Com uma faca de ponta, retire cuidadosamente a casca, puxando as partes da pele no corte em cruz.

Os tomates cortados no sentido vertical ficam mais firmes. Guarde-os no escuro para amadurecerem sem ficar esbranquiçados e massudos.

Nunca use tomates em cozimentos de alimentos que vão ser guardados, mesmo em geladeira. O ideal é usa-lo como molho e colocar na comida na hora de servir. O tomate fermenta quando a comida esfria, mudando o sabor.

RECEITAS ÚTEIS

ALHO PARA REUMATISMO

Bater no liquidificador e passar a pasta nas partes doloridas.

COMO ESTERILIZAR FRASCOS, GARRAFAS E TAMPAS

Guardar os alimentos de forma correta é fundamental. Antes de armazenar compotas, conservas, geléias ou outros alimentos, os frascos, as garrafas e as tampas devem estar limpos, sem rachaduras e esterilizados, para evitar reações químicas.

Os frascos e as garrafas reutilizados são bons para armazenamento em curto prazo, mas o melhor é utilizar recipiente novo, com tampas à prova de ar e lacre.

Para recipientes já utilizados, retire os rótulos, lave em água quente com detergente e passe novamente por água quente.

Forre o fundo de um tacho largo e fundo ou de uma panela grande com um pano limpo, coloque os frascos e garrafas que vai utilizar, cubra com água e deixe ferver por dez minutos. Ponha-os para escorrer numa toalha ou pano de prato grosso, virados para baixo. Aplique o mesmo processo para as tampas, mas deixe menos tempo na água fervendo.

Aqueça o forno a 110° C (baixo) e seque os frascos e garrafas, com a boca virada para cima, por cerca de 10 minutos. Não aumente a temperatura, pois podem rachar. De preferência, use-os ainda quentes ou espere apenas o tempo necessário para esfriar.

CONFORT PARA AMACIAR A ROUPA

1 sabonete lux azul

3 litros de água fria

2 vidros pequenos de leite de rosa

3 colheres de glicerina

Deixar de molho por 2 dias, o sabão e a água e bater aos poucos, no liquidificador.

Acrescentar os outros ingredientes. Guardar em garrafas.

BHC – QUEROSENE

Móveis – cedro – imbuia – jacarandá – peroba – rosa e do campo.

FÚRIA (para limpeza em geral)

1 litro de água morna

3 colheres de sabão de coco ralado ou raspado

3 colheres de vinagre

3 colheres de álcool

3 colheres de amônia líquida
Misturar tudo e guardar.

PASTA DE SABÃO

Raspar um tablete de sabão de coco. 1 tablete de sabão Rio ou brilhante
Colocar de molho com um copo de água.

Depois de três horas de molho, levar ao fogo com mais 1 copo de água, 2 colheres de sopa de açúcar cristal, 2 colheres de vinagre. Deixar ferver mexendo sempre até se transformar numa pasta, num fogo brando.

Colocar numa vasilha com cabo grande, para levantar do fogão quando a espuma subir e descer de novo no fogo.

Tirando do fogo virar nas latas e usar com uma bucha.

PARA CABELO QUEBRADIÇO

1 banana prata bem madura
creme para cabelo
1 ovo, só a gema
1 gotinha de óleo de rícino

PÓ ROYAL I

Cremor de tártaro 170 gr
Sal amoníaco 30 gr
Bicarbonato 50 gr
Maisena 4 colheres

Mistura-se bem e, passa-se na peneira três vezes.

PÓ ROYAL II

100g de creme de tártaro
100g de bicarbonato de sódio
100g de maisena ou fécula de batata
Misturar e peneirar por 3 vezes e guardar em latas