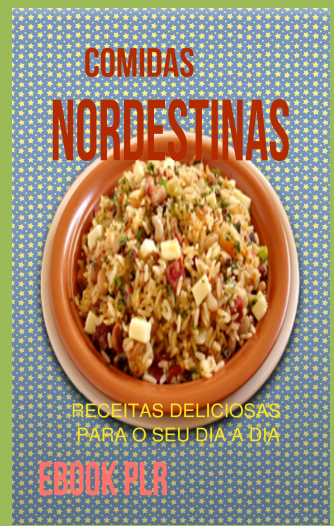
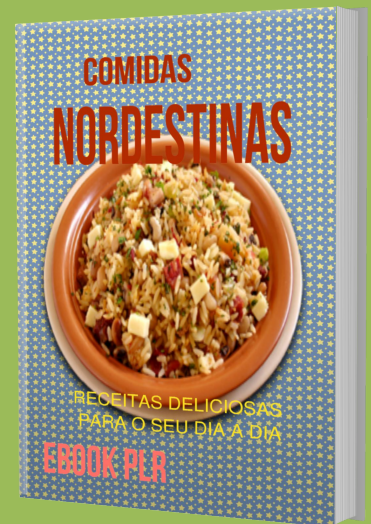




Comidas Nordestinas



Índice

1. Culinária Nordestina	7
2. Bahia	9
3. Ceará	9
4. Maranhão.....	10
5. Paraíba.....	10
5. Pernambuco	11
6. Piauí	11
7. Rio Grande do Norte	12
8. Sergipe	12
9. Alagoas.....	13
Receitas Salgadas	14
1. Bobo de Camarão	15
2. Caruru	17
3. Acarajé	18
4. Tapioca	20
5. Caranguejada.....	21
6. Arroz de Toucinho	22
7. Arroz de Camarão	23
8. Arroz de Cuxá	24
9. Galinha Cabidela	25
10. Baião de Dois	26
11. Carne de Sol Desfiada.....	27
12. Chambarril.....	28
13. Mão de Vaca.....	29
14. Capote	30
15. Capiau	32
16. Arroz com Galinha Angola	33
17. Camarão ao Coco com Arroz	34
18. Ensopado de Ostras.....	35
19. Sarapatel	36
20. Beiju de Tapioca.....	37

21. Torta de Macaxeira com Charque	38
22. Bobô de Camarão	39
23. Abará	40
24. Sarrabulho	42
25. Buchada.....	43
26. Vatapá.	45
27. Arrumadinho de Feijão Verde	46
28. Camarão na Moranga	47
29. Caldo de Peixe com Frutos do Mar	48
30. Casquinha de Caranguejo.....	50
31. Cuscuz	51
32. Escondidinho de Carne Seca	52
33. Farofa D'Água	53
34. Maionese de Camarão.....	54
35. Maxixada de Camarão	55
36. Peixada Baiana	56
37. Risoto Sertanejo	58
38. Roupã Velha.	60
39. Tapioca com Recheio de Frango	61
40. Vaca Atolada	62
41. Moqueca de Camarão	63
42. Feijoada Nordestina	64
43. Charque à Brejeira	66
44. Macarrão Nordestino	67
45. Caldeirada	68
46. Lagosta ao Alho e Óleo	69
47. Peixada Cearense	70
48. Pirão de Banana Verde	71
49. Xinxim de Bafa.....	72
50. Maniçoba.....	73
51. Rabada	74
52. Pirão de Ovos	75
53. Fava	76

54. Rubacão.....	77
55. Arroz BiroBiro.....	78
56. Cozido de Carneiro na Pressão	79
57. Língua de Vaca ao Molho	80
58. Biscoito Caseiro	81
59. Mangulão.....	82
60. Farofa de Feijão Indu	83
61. Caldinho de Feijão Nordestino	84
62. Costela Recheada Desossada.....	85
63. Canja do Nordeste	87
64. Peixe Recheado	88
65. Torta de Abobrinha	89
66. Macarrão com Bacalhau	90
67. Bolinho de Piracuí	91
68. Bolinho de Arroz	92
69. Paçoquinha Nordestina	93
70. Torta de Sardinha	94
Receitas Doces	95
1. Pamonha	96
2. Baba de Moça	97
3. Bolo de Macaxeira	98
4. Mungunzá.....	99
5. Bolo de Rolo	100
6. Cartola	101
7. Bolo Leão	102
8. Bolo Pé de Moleque	103
9. Quindim	104
10. Bolo de Milho	105
11. Bolo de Batata Doce	106
12. Bolo de Nata	107
13. Cocada	108
14. Cuscuz de Tapioca.....	109
15. Grude de Goma	110

16. Canjica	111
17. Ambrosia	112
18. Bala de Coco Caramelizada	113
19. Broinhas de Fubá	114
20. Sequilhos	115
21. Bolo de Moça	116

Comidas Nordestinas



1. Culinária Nordestina

A culinária brasileira é reconhecida internacionalmente pela sua variedade de cores e sabores, de norte a sul os pratos possuem peculiaridades tanto de raiz histórica, como relacionados à abundância de determinado ingrediente na região. Entre as cozinhas regionais merece destaque a cozinha nordestina, que é uma das mais variadas e com os sabores mais intensos.

A culinária nordestina é fortemente influenciada pelas suas condições geográficas econômicas ao longo da história, que se estende desde o período colonial. Os pratos possuem traços evidentes das culinárias portuguesa, africana e indígena, entre os ingredientes destacam-se as carnes bovinas e caprinas, peixes, camarão, lagosta e frutos do mar em geral, variando bastante de região para região, de acordo com suas respectivas características tão peculiares.

Outras comidas tradicionais são a farofa, a paçoca, a canjica, pamonha, a carne-de-sol, a rapadura, a buchada de bode, o queijo coalho, o sequilho, o alfenim, a panelada, a Maria-Isabel o carneiro cozido e a galinha à cabidela. Um bolo originário de Pernambuco, mas que posteriormente espalhou-se pelo país é o bolo de rolo, feito com farinha de trigo e recheado. No Maranhão, desenvolveu-se o cuxá com base em uma erva africana, a vinagreira, recebe ainda o caruru e a língua-de-vaca, outra erva.

A influência africana se estende principalmente pela costa de Pernambuco à Bahia. No restante da costa e no interior, há menos influência da culinária africana. Na costa, são comuns os mariscos, e, em toda a região, as frutas tropicais. As mais conhecidas são as mangas, mamões, goiabas, laranjas, maracujás, abacaxis, fruta-do-conde, e cajus (a fruta e a castanha), mas são muito consumidas também frutas mais exóticas, como o cajá, a seriguela, a canjarana, a pitomba e o buriti. O pequi é também comum em algumas partes do Nordeste, como no sul do Ceará, e é usado em comidas regionais. Diversas variedades de doce são comumente produzidas a partir dessas frutas tropicais, assim como mousses e bolos.

Uma culinária de gosto forte, bem temperada e com muitas nuances é o que caracteriza a culinária nordestina, que mescla a beleza de seus litorais, com a seca e a fome do cerrado, com a maior população de estados das regiões brasileiras, ao contrário do que se pode pensar é fácil identificar os traços da cozinha nordestina.

Basicamente, podemos dividir a culinária nordestina em duas partes, uma seria do litoral, onde foi criada a base do que encontra por ali, peixes e frutos do mar. Já a outra divisão o sertão se sustenta com as carnes de boi e a farinha de mandioca, aliás, é uma preferência regional, já que todos de todos os estados consomem este tipo de produto.

O litoral nordestino é banhado pelo Atlântico, refletindo à chegada dos colonizadores por aqui, a maior porção coberta é a da Bahia e a menos favorecida é a da Paraíba, com o menor trecho de água. Exceção feita à Bahia, onde o predomínio da culinária foi somente dos escravos africanos, nos oito estados restantes à região, se formou um misto da técnica dos colonizadores, aliada à pimenta e o azeite de dendê dos africanos mais o milho e a mandioca dos indígenas e estava pronta a cozinha do nordeste. Na culinária do litoral quem manda são os peixes, e os mais utilizados são o robalo a tainha e o cação, muito embora devido à grande aceitação se utilizem muitos frutos do mar, e os crustáceos notadamente a lagosta e principalmente o caranguejo.

O caranguejo constitui uma vasta fonte de renda ao nordestino, pois dá emprego há muitas pessoas, desde a sua coleta nos mangues até sua degustação como prato nos restaurantes, é uma indústria da qual o nordestino se agrada e orgulha por construir dignidade aos pés de um animal tão servil. Outra maneira de se encontrar o caranguejo no nordeste é o caranguejo cevado, alcunha local para os caranguejos criados no cativeiro, a base de ração, e por isso **“cevados”**. Alcançam um tamanho bem superior ao do caranguejo do mangue e geralmente são servidos como porção nos quiosques e restaurantes da orla.

Um dos pratos que mais podem ilustrar a riqueza de detalhes da cozinha nordestina é a moqueca, cujo modo de preparo é diferente em cada um dos estados da região, muito embora não fuja de peixe cozido com pimentão,

tomate e coentro, mas que sofre alterações de canto por canto do Nordeste. Em Pernambuco o peixe é servido depois de passado na farinha de mandioca e depois cozido, no que resulta numa espécie de pirão. Já na Bahia leva dendê, o que não ocorre em nenhuma outra região, em Sergipe é feito com leite de coco preparada artesanalmente.

A região é composta por nove estados no total: Alagoas, Bahia, Ceará, Piauí, Maranhão, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte e Sergipe. Logo vemos que tantas culturas vieram se encontrar por ali, e devido ao cruzamento dos povos e a longevidade do tempo hoje o nordeste possui uma cultura gastronômica diversa, complexa, e é claro, deliciosa.

2. Bahia

Muito apreciada em todos os cantos do Brasil, a gastronomia baiana possui fortes influências africanas em seus ingredientes. O sabor é forte, devido à diversidade de temperos como a pimenta malagueta. A cozinha baiana apresenta-se como um caldeirão de sabores oriundos de muitos povos, como os portugueses, índios, e os já mencionados, africanos.

Com um vasto cardápio, a Bahia oferece aos turistas delícias como o caruru, o acarajé, o bobó e o mungunzá. A comida baiana mais apreciada, o acarajé, é vendida pelas famosas baianas em quiosques nas ruas de todas as cidades do estado. O acarajé trata-se de um bolinho salgado feito com feijão pradinho, e frito em óleo de dendê.



3. Ceará

Sendo encontrado em todo extremo litorâneo do estado, os frutos do mar são a base para a gastronomia cearense. Nos restaurantes podemos encontrar pratos feitos com siri, camarão, caranguejo e ostra, que combinados ou não, atraem os turistas.

As comidas do Ceará também são compostas por alimentos como a paçoca, a carne de sol, a macaxeira e o baião de dois. As tapiocas, preparadas com goma e coco ralado, são encontradas nas casas de farinha, assim como o grude e a rosca de goma.



4. Maranhão

Primeiro estado a cultivar uma das comidas mais presentes na cozinha do brasileiro, o arroz, trazido pelos europeus em 1745. Com o passar do tempo, foram feitas muitas plantações no estado, e logo o Maranhão estava exportando arroz para a Europa. Devido a presença do alimento, muitos pratos maranhenses foram criados à base de arroz.

Alguns exemplos são o arroz de toucinho, arroz de jaçanã, arroz de camarão e vinagreira, e o mais famoso deles, o arroz-de-cuxá. O Maranhão também é um grande produtor de mandioca, fazendo com que esse alimento seja base para farofas, paçocas, pirões, mingaus, tiquaras e chibés.



5. Paraíba

Nas comidas consumidas no litoral, podemos encontrar peixes, caranguejos, camarões e lagostas, tudo ao molho, feito com coco ou tomate. No interior do estado são servidas as carne de sol e a galinha cabidela. Os pratos da Paraíba vão muito bem acompanhados do tradicional baião-de-dois. Entre as frutas, temos a seriguela, sapoti, manga, imbu, canjarana, e a mais famosa, o caju. Sem falar que são ótimas opções para o preparo de sucos, muito apreciados no litoral.



6. Pernambuco

Chambarril, sarapatel, buchada, Mao de vaca, peixada pernambucana, macaxera com charque. Esses são apenas alguns dos deliciosos pratos do Pernambuco, estado de tão encantadora cultura. Assim como a cozinha, a confeitaria não poderia ser diferente, e temos delícias como o cartola, bolo de rolo, bolo leão. Para o café da manhã é recomendável o cuscuz de milho ou mandioca, batata doce, angu e coalhada.



7. Piauí

Em um ponto o estado difere dos demais vizinhos do nordeste: os temperos. Os piauienses fazem uso freqüente de cheiros verdes como coentro e cebolinha. Entre outros temperos utilizados estão a cebolinha branca de

Picos, do corante natural extraído do urucum e da pimenta-de-cheiros. O "Baião-de-dois" por vezes é servido com milho, toucinho, pé e orelha de porco. Essa mistura é denominada então "Pintado" ou "Mucunzá".

Algumas comidas típicas do Piauí têm nomes diferentes dependendo da região. É o caso de um prato feito à base de carne seca picadinha, ou carne moída, misturada com quiabo, jerimum, macaxeira e maxixe, e temperada com cheiro-verde, manteiga de garrafa e nata. Chama-se "Quibebe", "Capiau", ou "Picadinho", ou o mais óbvio "Caldo de Carne".



8. Rio Grande do Norte

Como vimos no caso dos outros estados, ao misturar muitas culturas diferentes em um mesmo local, o resultado só pode ser uma gastronomia muito rica. Os índios foram os mais influentes na culinária potiguar, pois eles se alimentavam basicamente de frutos do mar.

Então, não é de se estranhar a presença constante de pratos como caranguejadas, peixe frito, ensopado de ostras, e camarão ao coco nos restaurantes litorâneos. Entre as frutas mais apreciadas estão a pitomba, pitanga, jaca, carambolá, seriguela, cajá, jabuticaba, pinha, entre tantas outras.



9. Sergipe

Dos índios os sergipanos herdaram o gosto por raízes, como a macaxeira e o inhame. Os doces e as guloseimas vieram dos portugueses. E os negros contribuíram com os diversos tipos de carne consumidos na região.

Entre os pratos comuns, podemos citar o sarapatel, a rabada e a feijoada, esta última preparada recheada de verduras. Entre os pratos típicos do Sergipe, temos a deliciosa torta de macaxeira com charque, o cuscuz, o beiju de tapioca, batata-doce, e arroz-doce.



10. Alagoas

Os alimentos mais consumidos pelos habitantes são aqueles herdados dos povos indígenas e africanos, iguarias como batata doce, tapioca, carne de sol, inhame, massa puba, arroz doce, macaxeira com carne de sol, mungunzá, pamonha, canjica etc. Na culinária de Alagoas também se encontra é claro, os frutos do mar na composição dos pratos.

Mariscos, crustáceos, moluscos, camarões, e lagostas enriquecem os pratos locais. Os pratos mais saboreados são Peixada com Pirão, Fritada de Siri, e Maçunim. Tudo isso regado a um molho especial de pimenta e leite de coco.



Receitas Salgadas



1. BOBÔ DE CAMARÃO

INGREDIENTES

- ½ kg de camarão médio, limpo
- 1 kg de mandioca
- 200 ml de leite de coco (1 vidro pequeno)
- 4 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 pimentão picado
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- Sal e pimenta vermelha a gosto



Bobô de Camarão

MODO DE PREPARO

1. Descasque a mandioca, corte em pedaços grandes e coloque numa panela com água.
2. Leve a panela ao fogo alto e deixe cozinhar até a mandioca ficar bem macia
3. Espete com um garfo para verificar
4. Enquanto a mandioca cozinha separe e pique os ingredientes pedidos na receita
5. Numa frigideira, coloque o azeite e leve ao fogo para esquentar.
6. Junte o alho e refogue por 2 minutos, não deixe queimar.
7. Acrescente o camarão na frigideira, mexa bem e refogue por 3 minutos
8. Desligue o fogo e reserve. Coloque a manteiga numa panela e leve ao fogo para derreter
9. Quando estiver bem quente, junte a cebola e o pimentão.
10. Refogue por 5 minutos e desligue o fogo
11. Quando a mandioca estiver cozida, desligue o fogo e escorra a água.
12. Coloque a mandioca ainda quente no copo do liquidificador, junte o leite de coco, o dendê e o refogado de cebola com pimentão.
13. Bata muito bem até formar uma massa lisa
14. Se for preciso, bata a mandioca em duas etapas.
15. Coloque o camarão refogado numa panela, junte o creme de mandioca e leve ao fogo.

16. Quando ferver, tempere com sal e pimenta. Desligue o fogo e junte o coentro só servir.

- *Tempo de preparo 40min*
- *Rendimento 6 porções*



2. CARURÚ

INGREDIENTES

- 1 kg de quiabos cortados em formato de cruz
- 1 cebola grande ralada
- 2 dentes de alho
- Gengibre ralado a gosto
- 1/2 kg de camarão seco moído
- 200 g de castanha de caju moída
- 1 xícara de chá de azeite de dendê
- Suco de 1 limão
- Água quente



Caruru

MODO DE PREPARO

1. Coloque o azeite de dendê para aquecer numa panela e refogue a cebola e o alho
 2. Em seguida, acrescente o gengibre ralado
 3. Junte o quiabo e deixe refogar
 4. Adicione o camarão seco, as castanhas e deixe cozinhar mais um pouco
 5. Coloque água quente que dê para cobrir
 6. Durante o cozimento, teste a baba do quiabo e junte, aos poucos, colheradas do suco de limão
 7. Deixe cozinhar até que as sementes fiquem rosadas
-
- *Tempo de preparo 30min*
 - *Rendimento 7 porções*

3. ACARAJÉ

INGREDIENTES

- 500 g de feijão fradinho cru
- 500 g de cebola
- Sal a gosto
- 1 cebola pequena com casca
- 500 ml de óleo
- 500 ml de azeite de dendê
- 2 xícaras de chá de Vatapá



Acarajé

MODO DE PREPARO

1. Coloque os feijões inteiros num processador de alimentos e bata por alguns segundos para quebrar os grãos. Cuidado para não esmigalhar
2. Coloque os feijões num recipiente e cubra com água. Deixe de molho por no mínimo 12 horas
3. Agite os feijões com uma colher e com uma peneirinha vá retirando todas as cascas que se desprendem dos feijões e depois de retirar bastante as cascas, lave os feijões sob a água corrente e o restante das cascas e reserve
4. Descasque as cebolas, corte em pedaços e reserve
5. Num processador, coloque os feijões e as cebolas
6. Bata por 3 minutos, ou até obter uma pasta lisa e uniforme. Retire toda a pasta do processador e coloque dentro de uma panela grande e funda
7. Com uma colher de pau, bata a massa do acarajé até que a massa triplique de volume
8. Esse processo é bastante demorado mas é importantíssimo para a fermentação
9. Coloque o óleo, o azeite de dendê, e a cebola com casca numa panela média e leve ao fogo alto para esquentar
10. Com duas colheres de sopa, modele os acarajés: encha uma das colheres com a massa, passe de uma colher para a outra até que a massa fique com formato de bolinho
11. Coloque os bolinhos no óleo bem quente e frite por 3 minutos de um lado
12. Com uma escumadeira, vire os bolinhos e deixe fritar até que fiquem dourados
13. Retire os bolinhos com uma escumadeira e coloque sobre papel absorvente



14. Corte os bolinhos ao meio e recheie com vatapá. Coloque o camarão seco dentro do acarajé e feche

15. Sirva a seguir

- *Tempo de preparo 2h 00min*
- *Rendimento 10 porções*



4. TAPIOCA

INGREDIENTES

- 1 kg de goma para tapioca (vende nos supermercados)
- 1 xícara de coco ralado, de preferência natural
- Sal a gosto
- Água para umedecer a massa
- *Recheio a gosto*(queijo, presunto, carne, camarão, chocolate derretido, mel, calda de sorvete, doces, sorvete).



Tapioca

MODO DE PREPARO

1. Separe 1 kg de goma em duas partes
2. Molhe uma delas com água, sem deixar ficar uma "papa"
3. Caso fique muito úmida, polvilhe com a outra parte até a massa escorrer entre os dedos
4. Também não pode ficar seca demais
5. Coloque sal a gosto e misture o coco ralado, de preferência natural (uma mão cheia)
6. Depois, passe tudo numa peneira
7. Enquanto isso coloque a frigideira em fogo alto e dez segundos depois passe para o fogo médio
8. Coloque a goma na frigideira (não precisa de óleo) espalhando bem
9. Deixe aproximadamente entre 1 minuto e 1 minuto e 1/2
10. Vire, como se faz com uma panqueca
11. Está pronta
12. Coloque num prato e recheie
13. Dobre ao meio e saboreie

- *Tempo de preparo 10min*
- *Rendimento 5 porções*

5. CARANGUEJADA

INGREDIENTES

- 10 caranguejos vivos
- 1 pimentão verde grande cortado em tiras
- 1 garrafa pequena de leite de coco (pode ser light)
- 1 cebolas grande picadas
- 2 tomates médios picados
- Coentro e cebolinha a gosto
- Sal a gosto
- 1/5 colher de sopa média de molho de mostarda
- 5 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 dentes de alho picado



Caranguejada

MODO DE PREPARO

1. Limpe os caranguejos com uma escovinha e em água corrente, com a ajuda de uma vela queime os pelos das patas
 2. No liquidificador bata com 1 copo de água (cerca de 200ml), o pimentão, as cebolas, os tomates, o coentro e o cebolinha e reserve
 3. Em uma panela grande com água, coloque os caranguejos para uma 1ª fervura, quando os caranguejos pararem de mexer, mude a água jogando a 1ª fora, (ali vai o restinho das impurezas)
 4. Já com nova água e fogo alto, acrescente o molho do liquidificador, o extrato de tomate, a mostarda e o sal
 5. Mexa tudo e espere ferver
 6. Quando começar a ferver abaixe o fogo, conte 30 minutos e coloque o leite de coco
 7. Espere mais 10 minutos e pronto
 8. Excelente tira gosto para acompanhar uma bebida
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 6 porções*

6. ARROZ DE TOUCINHO

INGREDIENTES

- 500g de toucinho de porco
- 1 cebola média picadinha
- 3 dentes de alho amassados
- 5 xícaras (chá) de arroz cru
- Sal a gosto
- Salsinha picadinha
- 1 e ½ litro de água fervente



Arroz de Toucinho

MODO DE PREPARO

1. Retire o couro do toucinho e pique bem miudinho
2. Coloque numa panela aquecida, com um pouco de sal e alho e deixe fritar bem (até ficar como torresmo)
3. Quando estiver bem dourado e crocante, retire o excesso de gordura e junte o restante do alho, a cebola e deixe dourar
4. Junte o arroz e frite bem
5. Coloque sal e a água fervente e deixe secar como de costume
6. Quando estiver pronto, salpique a salsinha por cima e sirva

- *Tempo de preparo 30min*
- *Rendimento 8 porções*

7. ARROZ DE CAMARÃO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de arroz branco
- 1 cebola media picada
- 2 dentes de alho picadinhos
- 500 g de camarão médio limpo
- 4 xícaras de chá de água ou caldo de peixe
- 1/2 xícara de chá de vinho branco
- 1 colher de sopa de creme de leite
- 1/2 xícara de sopa de salsinha picada
- Azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Arroz de camarão

MODO DE PREPARO

1. Regue o fundo de uma panela média com azeite e leve ao fogo para aquecer
2. Junte a cebola e refogue até que ela comece a dourar
3. Adicione o alho e, assim que ele soltar perfume acrescente os camarões e misture
4. Deixe que os camarões cozinhem por aproximadamente 3 minutos, até que mudem de cor e de textura
5. Com uma escumadeira, retire os camarões da panela e reserve-os
6. Junte o arroz à panela e deixe que frite até que os grãos fiquem brilhantes e soltinhos
7. Junte o vinho, ferva por um minuto e acrescente a água ou o caldo de peixe
8. Quando a água do arroz estiver quase secando, junte os camarões
9. Assim que o arroz estiver cozido (mas ainda soltinho), adicione o creme de leite, a salsinha, misture e retire do fogo
10. Sirva imediatamente
11. Essa receita é fácil de fazer e enche os olhos de prazer! Experimente!

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 4 porções*

8. ARROZ DE CUXÁ

INGREDIENTES

- Vinagreira (erva verde meio amarga)
- 1 tomate picado
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão picado
- Pimentinha de cheiro a gosto
- 250 g de camarão seco
- Gergelim a gosto
- 1/2 kg de arroz branco cozido
- Azeite



Arroz-de-cuxá

MODO DE PREPARO

1. Coloque a vinagreira pra cozinhar até murchar, retire do fogo escorra, e de umas batidas nela com a outra face da faca
 2. Refogue todos os temperos em azeite, coloque o camarão seco, um pouco do gergelim e a vinagreira, mexendo sempre para incorporar ao refogado
 3. Depois vá acrescentando o arroz já cozido, não esquecendo de que tem que ficar bem verdinho, por conta da vinagreira
 4. Por fim e só degustar esse típico arroz maranhense
- *Tempo de preparo 20min*
 - *Rendimento 5 porções*

9. GALINHA CABIDELO

INGREDIENTES

- 1 copo americano de sangue de galinha fresco
- 1 galinha inteira mais ou menos 2kg
- 1 cebola inteira (média)
- 3 dentes de alho
- 1 maço de cheiro verde e coentro
- 1 colher de sopa de colorau sem sal
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher de sopa de maizena
- 1 colher de sopa de óleo
- 1/2 pimentão
- 1/2 tomate



Galinha Cabidela

MODO DE PREPARO

1. Cortar a galinha em pedaços
 2. Retirar a pele da galinha, colocar na panela, dar uma fervida e escorrer a água
 3. Temperar com todos os ingredientes exceto o sangue
 4. Colocar na panela em fogo médio por 30 minutos
 5. Depois de 30 minutos, peneirar o sangue e colocar uma colher de sopa de maizena, misturar e colocar na panela
 6. Mexer bem e deixar cozinhar por mais 5 minutos, depois servir
 7. Bom apetite!
-
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 10 porções*

10. BAIÃO DE DOIS

INGREDIENTES

- 1/2 kg de feijão verde
- 1 paio cortado em rodelas
- 2 tabletes de caldo de carne
- 1 cebola média ralada
- 2 dente de alho amassado
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 colher (sopa) de coentro picado
- 2 xícaras e 1/2 (chá) de arroz lavado e escorrido
- 150 g de queijo de coalho cortado em fatias finas



Baião-de-dois

MODO DE PREPARO

1. Deixe o feijão de molho de véspera
2. No dia seguinte cozinhe-o juntamente com o caldo de carne e 2,5 litros de água fria
3. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 1 hora
4. Em outra panela doure a cebola e o alho, no óleo
5. Junte o coentro e o arroz e refogue bem
6. Acrescente o feijão já cozido, juntamente com o caldo
7. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa
8. Cubra o arroz com as fatias de queijo
9. Tampe a panela novamente e deixe que o vapor derreta o queijo
10. Sirva acompanhado de carne-de-sol frita ou assada

- *Tempo de preparo 30min*
- *Rendimento 6 porções*

11. CARNE DE SOL DESFIADA

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de sol
- 500 g de cebola vermelha
- 300 ml de manteiga da terra
- Leite o bastante para cobrir a carne
- 1 maço de coentro verde
- 1 maço de cebolinha verde



Carne de Sol desfiada

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma vasilha pedaços grandes de carne de sol, de molho em água fria durante 1 noite
2. Na manhã seguinte, troque a água e deixe ainda de molho até a hora de prepará-la
3. Retire a água e coloque a carne em uma panela, adicione leite até um nível que quase cubra a carne
4. Leve ao fogo para cozinhar com as gorduras (se houver), até a carne fica macia
5. Durante o cozimento, vire a carne 2 ou 2 vezes
6. Não é motivo de preocupação se o leite muda de cor, ficando amarelado ou talhado
7. Quando a carne estiver macia, retire do fogo e deixe esfriar
8. Em seguida, retire as gorduras, se houver, e desfie a carne
9. Corte a cebola e refogue na manteiga da terra
10. Finalmente, coloque a carne desfiada dentro do refogado de cebola e deixe cozinhar mais um pouco
11. Sirva em um pirex, misturando a carne com as folhas de coentro e cebolinha

- *Tempo de preparo 1h 30min*
- *Rendimento 6 porções*

12. CHAMBARIL

INGREDIENTES

- 1chambaril grande
- 2 tomates maduros picados
- 1 uma cebola grande picada
- 1 pimentão maduro
- 1 pimentão verde
- Alho amassado a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 tablete de caldo de carne
- 1sache de sazón sabor nordeste
- 1 pimenta de cheiro
- 2 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 litro de água se precisar coloque mais durante o cozimento



Chambaril

MODO DE PREPARO

1. Tempere o chamberil com todos os ingredientes, coloque na panela de pressão e deixe refogar um pouco
2. Quando estiver bem refogado coloque a água e leve para cozinhar por mais ou menos 30 minutos
3. Abra a panela, veja se está mole, se não estiver molinha a carne coloque mais água e deixe cozinhar até o chamberil ficar desmanchando
4. Servir com arroz branco

- *Tempo de preparo 45min*
- *Rendimento 8 porções*

13. MÃO DE VACA

INGREDIENTES

- 2 kg de pata de vaca (da canela até a pata)
- 2 Batata
- 3 Alho
- 2 Cenoura
- 2 cubos de caldo de carne



Mão-de-vaca

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola, o alho e quando tiver douradinho, coloque a carne temperada a gosto com os cubinhos de carne, colorau, tempero baiano, pimentão
2. Se quiser coloque mais sal
3. Quando tiver refogada a carne, coloque água até cobrir a carne, coloque na panela de pressão por mais ou menos 30 minutos, ela tem que ficar com caldo pra poder fazer o pirão, e ficar bem molinha, saindo do osso
4. Para fazer o pirão é só peneirar a farinha de mandioca, colocar uma panela no fogo baixo e depois colocar o caldo da carne que sobrou da carne pronta
5. Acrescentar devagar a farinha, sempre mexendo, até ficar pastoso

- *Tempo de preparo 30min*
- *Rendimento 4 porções*

14. CAPOTE

INGREDIENTES

Marinada:

- 1,5 kg de peito de frango
- 3 colheres de sopa de vinho branco
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho amassados
- Salsinha e cebolinha picadas à vontade
- 1 cebola picada
- 1 colher de sobremesa de sal



Capote

Empanar:

- 5 ovos inteiros
- 2 xícaras de chá de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 litro de óleo

MODO DE PREPARO

Marinada:

1. Misture o frango picado em pedaços de aproximadamente 3cm x 3cm e tampe a vasilha
2. O frango deve marinar na geladeira por aproximadamente 8 horas nessa mistura

Massa para Empanar:

1. Depois de marinar o frango, bater no liquidificador os ovos, o queijo ralado, a farinha, o sal e a pimenta por aproximadamente 2 minutos
2. Despejar a mistura em uma vasilha
3. Coar o frango para remover o caldo da marinada e recobrir os pedaços de frango com a massa do empanado
4. Enquanto isso aquecer um litro de óleo em fogo médio

5. Depois de empanado fritar os pedaços de frango em óleo bem quente até que fiquem levemente amarelados, eles não devem estar completamente cozidos
 6. Colocar os pedaços de frango empanados fritos em uma assadeira e levar ao forno médio por 20 minutos para que terminem de cozinhar
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 10 porções*



15. CAPIAU

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de sol
- ½ kg de macaxeira
- Tempero seco
- 2 dentes de Alho
- 1 Cebola
- 2 Tomates
- 1 Pimentão e cheiro verde a gosto



Capiau

MODO DE PREPARO

1. Corte a carne de sol em pedaços pequenos e tempere com alho, cebola, tomate, pimentão e cheiro verde.
2. Leve ao fogo para refogar, acrescente um pouco de água e deixe cozinhar até ficar com um molho consistente.
3. Descasque a macaxeira e corte em pedaços pequenos;
4. Quando a carne estiver pronta, acrescente um pouco de água, e a macaxeira deixando cozinhar até ficar mole.

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 10 porções*



16. ARROZ COM GALINHA DA ANGOLA

INGREDIENTES

- 1 galinha da angola
- 6 Tomates
- 1 pimentão
- 2 Cebolas
- 4 dentes de Alho
- 2 Pimentas
- 1Maço de cheiro verde
- 1 Pitada de colorau
- 400 gramas de arroz
- 4 Colheres de manteiga
- 4Colheres de óleo
- Tempero a gosto



Arroz com galinha da angola

MODO DE PREPARO

1. Corte a aves em pedaços e coloque na água fervente, por alguns instantes
2. Ponha os pedaços em uma tigela e despeje sobre elas o tempero
3. Em seguida junte os pedaços, metade dos tomates, do pimentão e cheiro verde picado e reserve ;
4. Numa panela com óleo refogue o alho e a cebola
5. Quando ficarem duradas coloque os pedaços de galinha da angola temperada e acrescente o colorau e um pouco de água;
6. Deixe cozinhar até a carne fica bem macia;
7. Numa panela grande refogue na manteiga a metade reservada dos vegetais e junte os pedaços da galinha para dourar, despejando em seguida o molho resultante do cozimento da ave;
8. Incorpore o arroz cru e deixe cozinhar, complementando com água se necessário
9. Mantenha a panela tampada até o arroz ficar cozido;
10. Tudo pronto é só servir numa tigela enfeitando com cheiro verde picado e as pimentas inteiras.

- *Tempo de preparo 1h 20min*
- *Rendimento 8 porções*

17. CAMARÃO AO COCO COM ARROZ

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de arroz
- 1 pacote de camarão pequeno, aqueles congelados
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho bem picados
- 1 lata de leite de coco
- 3 colher de sopa de óleo
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
- Salsinha e cebolinha bem picadas



Camarão ao coco com arroz

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho no óleo quente
2. Em seguida junte o camarão, deixe mais um pouco cozinhando para pegar o gosto
3. Coloque o arroz já lavado, acrescente o sal e a pimenta, junto o leite de coco e água o suficiente, para que o arroz fique cozido, ele não vai ficar soltinho
4. Sirva quente com queijo ralado e filé de peixe

- *Tempo de preparo 20min*
- *Rendimento 4 porções*

18. ENSOPADO DE OSTRAS

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/3 de xícara (chá) de azeite 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de coentro picado 1 lata de leite de coco
- 2 colheres (chá) de molho de pimenta
- 1 colher (chá) de sal
- 1kg de ostras cruas ou aferventadas, sem as conchas
- 4 tomates bem picados
- 1 cebola média picada
- 1 limão (só o suco)
- 1 pimentão verde pequeno picado



Ensopado de ostras

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o tomate no azeite por 3 minutos
2. Junte o pimentão verde, as ostras, o suco de limão, o sal e o coentro
3. Acrescente o leite de coco e o molho de pimenta e cozinhe por 15 minutos se as ostras tiverem sido previamente aferventadas; se forem cruas, cozinhe por 20 minutos.

- *Tempo de preparo 50min*
- *Rendimento 4 porções*

19. SARAPATEL

INGREDIENTES

- 1/2 kg de sarapatel
- 1 cebola grande picada
- 1 pimentão pequeno
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 4 dentes de alho amassado
- 1 molho de coentro
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sopa de cominho e pimenta do reino
- 1 colher de sopa de colorau ou 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- Sal a gosto
- Suco de um limão
- 2 colheres de vinagre



Sarapatel

MODO DE PREPARO

1. Parta o sarapatel em cubinhos pequenos, ponha em uma panela e leve ao fogo
 2. Para escaldar junto com o suco do limão e o vinagre
 3. Retire do fogo e escorra, passe em água corrente
 4. Em uma panela ponha o sarapatel todos os ingredientes um pouco de banha de porco
 5. Leve ao fogo para refogar por 15 minutos
 6. Depois ponha 400 ml de água e deixe cozinhar por 30 minutos
 7. Ponha o sal
 8. Sirva com arroz ou farinha
 9. *Obs.: Sarapatel e feito com as vísceras do porco (comida nordestina)*
-
- *Tempo de preparo 40min*
 - *Rendimento 10 porções*

20. BEIJU DE TAPIOCA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de polvilho doce
- ½ xícara (chá) de água
- Sal a gosto
- Mussarela fatiada
- Manteiga ou margarina



Beiju de tapioca

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida
2. Passe por uma peneira e reserve
3. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme
4. Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado
5. Espalhe manteiga (ou margarina) sobre o beiju
6. Retire do fogo, coloque uma fatia de mussarela, enrole e sirva

- *Tempo de preparo 15min*
- *Rendimento 5 porções*

21. TORTA DE MACAXERA COM CHARQUE

INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira bem cozida e espremida
- 1 caixa de creme de leite
- 200 g de charque dessalgado e triturado
- 1 tomate em cubos
- 1 cebola em cubos
- 1 pimentão verde em cubos
- 1 pimentão amarelo em cubos
- 3 dentes de alho triturado
- 2 tabletes de caldo de carne seca ou só carne
- 1 colher de molho de tomate
- Queijo ralado para polvilhar
- Azeite
- Sal



Torta de macaxeira com charque

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Esprema a macaxeira com um garfo ou colher de pau e adicione o creme de leite aos poucos até formar um creme homogêneo, tempere com um pouco de sal
2. Reserve

Recheio:

1. Em uma panela, doure no azeite as cebolas, os pimentões, o alho, mexa e adicione aos poucos a carne de charque
 2. Sem parar de mexer, coloque o molho de tomate, e os tomates, deixe apurar, adicione um pouco de água para não grudar, tempero com sal e reserve
 3. Em um refratário coloque uma camada de macaxeira espalhando bem para que não fique espaços, depois o recheio, e depois mais macaxeira formando a cobertura, polvilhe com bastante queijo ralado
 4. Leve ao fogo médio por 10 minutos, até dourar o queijo
- *Tempo de preparo 30min*
 - *Rendimento 12 porções*

22. BOBO DE CAMARÃO

INGREDIENTES

- 1 Kg de camarões frescos
- Sal
- 3 dentes de alho picados e amassados
- Suco de 1 limão
- Pimenta do reino
- 1 Kg de mandioca (prefira as que já vêm embaladas e descascadas, é mais prático)
- 1 cebola cortada em rodela e 2 cebolas raladas
- 1 folha de louro
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 vidros de leite de coco
- 1 maço de cheiro verde picado
- 2 latas de molho pronto de tomate (Pomarola)
- 2 pimentões verdes bem picadinhos
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê



Bobo de camarão

MODO DE PREPARO

1. Lave os camarões e tempere com sal, alho, pimenta e limão
 2. Deixe marinar
 3. Pegue uma panela com água e cozinhe a mandioca em pedacinhos com louro e cebola em rodela
 4. Quando estiver mole acrescente um vidro de leite de coco, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador
 5. Esquente o azeite de oliva, junte a cebola ralada e deixe dourar
 6. Acrescente os camarões e frite
 7. Adicione as duas latas de tomate, o cheiro verde, o pimentão e deixe cozinhar por alguns minutos
 8. Junte na mesma panela a mandioca batida no liquidificador, outro vidro de leite de coco e o azeite de dendê, deixe levantar fervura e está pronto
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 6 porções*

23. ABARÁ

INGREDIENTES

- 500 g de feijão fradinho
- 6 folhas médias de bananeira cortadas em pedaços de 10 x 20 cm
- 2 cebolas grandes cortadas em pedaços
- 250 g de camarão seco defumado, sem casca
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1/4 de xícara de azeite de dendê



Baba de moça

Para o molho:

- 1 xícara de camarão seco defumado, sem cabeça e sem rabo
- 1 cebola grande picada
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê

MODO DE PREPARO

1. Passe o feijão-fradinho pelo processador ou pelo liquidificador até ficar bem quebrado
2. Coloque de molho na água de um dia para o outro
3. Retire as cascas que subirem à superfície
4. Passe em água corrente e escorra
5. Reserve
6. Cozinhe a folha de bananeira no vapor por 4 minutos ou até começar a murchar
7. Bata o feijão, a cebola, o camarão e o gengibre no processador, até ficar uma massa homogênea
8. Junte o azeite-de-dendê e misture bem
9. Enxugue bem as folhas e em cada uma coloque uma colher da mistura preparada
10. Numa das pontas, sobreponha um lado da folha sobre o outro
11. Dobre as laterais para o centro, como uma flecha
12. Dobre para baixo
13. Repita a operação com a outra extremidade

14. Cozinha os abarás no vapor por 30 minutos ou até aumentar de tamanho

Recheio:

1. Passe o camarão no processador
2. Frite a cebola no azeite-de-dendê até murchar
3. Junte o camarão e refogue por 10 minutos, em fogo baixo
4. Se secar, junte um pouco de água
5. Sirva o abará quente ou frio na própria folha de bananeira
6. Cada pessoa corta o abará ao meio e coloca um pouco do recheio
7. Obs.: Dá 30 unidades

- *Tempo de preparo 40min*
- *Rendimento 8 porções*



24. SARRABULHO

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo
- 1 kg de fígado de boi em iscas
- 2 xícaras de calabresa picada
- 1/2 kg de carne moída
- 3 tomates sem pele e sem caroço picados
- 3 cebolas picadas
- 3 pimentões picados
- 1 xícara de cheiro verde
- 1 xícara de azeitonas verdes picadas
- 1/2 xícara de vinho tinto
- 2 xícaras de batata em cubinhos



Sarrabulho

MODO DE PREPARO

1. Frite o fígado no óleo, depois adicione a calabresa
 2. Depois de frito adicione a carne moída
 3. Por etapa, ao poucos, adicione o tomate, a cebola, o pimentão, o cheiro verde, as azeitonas, deixe secar um pouco e adicione o vinho
 4. Quando secar novamente acrescente as batatas com 2 copos de água até ficarem macias
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 10 porções*

25. BUCHADA

INGREDIENTES

- 1 buchada de carneiro lavada e bem limpa
- 2 cebolas grandes
- 1 tomate grande
- 1 maço de cheiro verde (coentro)
- 1 colher de sopa cheia de colorau
- 2 pimentões vermelhos
- 1 cabeça de alho amassada
- 2 pimentas de cheiro picadas
- Sal a gosto
- Vinagre



Buchada

Para o pirão:

- 500 g de farinha de trigo
- Caldo da buchada

MODO DE PREPARO

1. Depois da buchada bem lavada, junte os grãos que a acompanha e os pique bem pequenos, (fígado, pulmão, coração, rins, pâncreas), reserve a cabeça bem limpa, os pés, o bucho e as tripas;
2. Depois de bem picadinhos junte também as cebolas, o tomate, parte do cheiro verde, parte do colorau, os pimentões, parte do alho amassados e as pimentas de cheiro;
3. Junte tudo bem picadinho, acrescente um pouco de sal e vinagre a gosto;
4. Depois em uma panela os refogue por 10 minutos, mexendo sempre, reserve;
5. Agora pegue o bucho que a acompanha (geralmente 2, um grande e um pequeno) bem lavados os encha bem com os picados que foram refogados e faça os bolas cheias, costure-as com agulha e linha de costura, reserve;
6. Agora pegue o resto a cabeça, a língua, as tripas e os pés bem limpos, tempere-os com o resto dos condimentos, então enrole-as e amarre-as nos pezinhos limpos, o que sobrar das tripas pique e junte-as;
7. Após tudo feito, coloque em um caldeirão grande, coloque na geladeira e deixe por 5 horas pegando o cheiro dos temperos;

8. Depois encha com água o caldeirão até cobrir a buchada, mas não exagere, coloque mais cheiro verde e colorau na água junto com mais um pouco de vinagre e sal a seu gosto, cozinhe-os em fogo brando por 1 hora e 15 minutos após fervura
9. Dica: o ponto é quando ver que esta bem mole o bucho, fure com um garfo)
10. Retire tudo, coloque em uma travessa de louça e faça o pirão com o caldo
11. Sirva quente com arroz branco

- *Tempo de preparo 1h 15min*
- *Rendimento 6 porções*

26. VATAPÁ

INGREDIENTES

- 1 pacote de fatia ou 3 pães secos grandes
- 2 cebolas picadas
- 1 cheiro verde picados
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 e 1/2 a 2 litros de leite de gado bem quente
- 2 xícaras de caldo do cozimento do frango
- 1 vidro de leite de coco
- 30 ml azeite de dendê
- 1 kg de frango cozido e desfiado
- Molho de pimenta a gosto



Vatapá

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha grande junte a fatia ou pão, a cebola picada, o cheiro verde picado, o cubo de caldo de frango, jogue por cima o leite bem quente, mexa e deixe descansar coberto com um pano por 10 minutos
 2. Passe no liquidificador a mistura e adicionando o caldo do cozimento do frango e o leite de coco, o ponto é de mingau médio, pois ainda vai engrossar
 3. Leve ao fogo em panela grande, mexa sem parar, caso contrário gruda no fundo da panela, estará no ponto de pôr o frango quando começar a soltar bolhas, mexa mais algum tempo e coloque o azeite de dendê
 4. Continue mexendo por mais 5 minutos para incorporar o azeite, o tempo total de cozimento é de uns 30 minutos
 5. Sirva acompanhada de arroz branco com passas, paçoca ou farofa e batata palha.
- *Tempo de preparo 1h 20min*
 - *Rendimento 15 porções*

27. ARRUMADINHO DE FEIJÃO VERDE

INGREDIENTES

- 1 kg feijão verde
- Sal
- Alho e cebola picados, a gosto
- 600 g de charque
- 600 g de carne de sol
- 600 g de lingüiça
- Manteiga de garrafa, o suficiente
- Farinha de mandioca, o suficiente
- 1 xícara de coentro picado
- 2 tomates não muito maduros, sem sementes e picados
- 1 pimentão picado (opcional)



Arrumadinho de Feijão Verde

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o feijão em água temperada com pouco sal, depois de cozido manter por mais um pouco na panela para que os caroços inchem
2. Depois escorra o feijão
3. E refogue na manteiga de garrafa o alho e a cebola
4. Escalde o charque, e a carne-de-sol
5. Corte as carnes em pedacinhos pequenos a lingüiça e frite na manteiga de garrafa em uma frigideira grande
6. Misture o feijão acrescente a farinha de mandioca, acrescente os tomates picados e sem sementes, o pimentão picado e por fim o coentro picado
7. Misture com cuidado e é só servir

- *Tempo de preparo 30min*
- *Rendimento 6 porções*

28. CAMARÃO NA MORANGA

INGREDIENTES

- 1 kg de camarão médio
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 5 tomates sem sementes
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 300 g de requeijão cremoso
- 1 moranga
- cheiro verde a gosto



Camarão na Moranga

MODO DE PREPARO

1. Retire a tampa da moranga e a seguir, as sementes
 2. Lave e enrole-a em papel alumínio
 3. Leve ao forno e asse por 45 minutos
 4. Reserve
 5. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola, junte o camarão e deixe cozinhar por 5 minutos
 6. Junte os tomates picados, a pimenta, o sal e 3 colheres (sopa) de catchup (opcional)
 7. Desligue
 8. Acrescente o creme de leite e o cheiro verde e misture bem
 9. Por último adicione o requeijão
 10. O requeijão pode ser espalhado dentro da moranga reservada, depois basta despejar o creme de camarão nela
-
- *Tempo de preparo 1h 30min*
 - *Rendimento 6 porções*

29. CALDO DE PEIXE COM FRUTOS DO MAR

INGREDIENTES

- 2 Kg de surubim (ou outro peixe com couro)
- 1 Kg de frutos do mar variados (mexilhões, polvo, lula, camarão)
- 1/2 Kg de Mandioca cozida com sal
- 6saches de caldo de peixe
- 3 limões
- 1 colher de sopa de azeite de dendê (pode usar outro tipo de azeite)
- 1 maço de cebolinha verde picadinha
- 1 maço de coentro picadinho.
- pimenta calabresa (a gosto)
- 3 tomates sem pele triturados (até extrair o caldo)
- 1 Pimentão triturado (até extrair o caldo)
- 5 dentes de alho amassados ou triturados
- 3 cebolas médias trituradas
- 2 latas de creme de leite
- 250 ml de leite de coco
- 1sache de creme de cebola
- 1 copo de requeijão cremoso



Caldo de Peixe com Frutos do Mar

MODO DE PREPARO

1. Limpe a lula e o polvo com limão e já o coloque para cozinhar separadamente por uns 40 minutos até ele ficar "al dente"
2. Lave bem o peixe, até retirar toda a gordura, após lavado deixe marinar com o caldo do limão e 3 saches do caldo para peixe por 10 minutos
3. Limpe também o restante dos frutos do mar e deixe também marinando no limão e adicione umsache de caldo para peixe
4. Cozinhe a mandioca por 25 minutos ou até ficar bem cozida, adicione sal
5. Em uma panela grande, por 5 minutos coloque o peixe em água fervendo, com a pimenta e o restante do caldo para peixe
6. Depois de cozido, reserve o caldo
7. Em seguida doure no azeite o alho e a cebola, acrescentando o pimentão triturado, o tomate, o coentro e a cebolinha verde

8. Depois de cozida a mandioca, bata no liquidificador com o caldo do peixe que foi cozido e reservado até ficar um purê
9. Depois de cozido e frio o peixe, desfie o mesmo, podendo até passar em uma peneira para que seja retirada toda espinha
10. Retire também toda pele do peixe, deixando somente a carne branca
11. Acrescente o peixe na panela que estava dourando a cebola, e vá colocando e mexendo aos poucos a mandioca batida
12. Em seguida coloque também os frutos do mar que estavam marinando e o polvo e a lula que estavam cozinhando
13. Acrescente também o leite de coco, o sache de creme de cebola, e por último o creme de leite
14. Deixe cozinhar para que os temperos se agreguem por 15 minutos
15. Prove o sal e se necessário coloque a quantidade necessária, ou coloque saches de caldo de peixe e pimenta, para ficar mais saboroso
16. Por fim depois de pronto, acrescente um copo de requeijão cremoso

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 30 porções*



30. CASQUINHA DE CARANGUEJO

INGREDIENTES

- 1/2 kg de carne de caranguejo
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho (pequeno) picado
- 1 tomate picado
- 1 vidro de leite de coco
- 3 colheres de sopa de azeite
- Cebolinha verde picada
- Coentro picado
- Salsinha picada
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Casquinha de caranguejo

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne de caranguejo como suco do limão sal e a pimenta do reino
2. Refogue a cebola no azeite em seguida adicione o alho, o pimentão e deixe-o derreter um pouco
3. Coloque o tomate e a carne de caranguejo
4. Deixe cozinhar em fogo baixo, depois adicione o leite de coco
5. Acerte o sal e sirva
6. Sirva com arroz branco e farofa

- *Tempo de preparo 20min*
- *Rendimento 6 porções*

31. CUZCUZ

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de milho
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 1 lata de sardinha
- 1 lata de ervilha
- 3 ovos cozidos
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 10 azeitonas pretas picadas
- 5 tomates picados
- 4 palmitos picados
- 1 lata de molho de tomate
- 250 g de camarão



Cuzcuz

MODO DE PREPARO

1. Junte na panela os tomates, azeitonas, palmitos, ervilhas, molho de tomate e camarão
2. Faça um molho
3. Deixe-o denso
4. Despeje quente sobre a farinha de milho e de mandioca, aos poucos, até dar uma consistência úmida
5. Enforme o cuzcuzeiro e enfeite com ovo cozido e sardinha
6. Leve para cozinhar em banho-maria

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 8 porções*

32. ESCONDIDINHO DE CARNE SECA

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca cozida
- 1 lata de creme de leite com o soro
- 2 colheres de margarina
- 1/2 kg de carne seca dessalgada e cozida
- 1 cebola média picadinha
- 4 dentes de alho esmagados
- 2 tomates sem casca picados
- Sal e pimenta a gosto



Escondidinho de carne seca

MODO DE PREPARO

1. Esprema a mandioca ainda quente e leve em uma panela com a margarina e sal
 2. Depois que estiverem bem misturados, acrescente o creme de leite, reserve
 3. Refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite, acrescente a carne seca desfiada e deixe fritar um pouco, acrescente os tomates só pra dar uma murchada
 4. Acerte o sal se achar necessário
 5. Em um refratário untado com azeite coloque uma camada do purê de mandioca, a carne seca e termine com o restante do purê
 6. Polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno pra gratinar
-
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 6 porções*

33. FAROFA D' ÁGUA

INGREDIENTES

- 200 ml de manteiga de garrafa
- 1 cebola cortada em tiras finíssimas
- 250 ml de água fria
- O quanto baste de farinha
- Salsa picada
- Cebolinha picada
- Tomate picado
- Pimentão picado
- Sal a gosto



Farofa d'água

MODO DE PREPARO

1. Colocar em fogo médio a manteiga com a cebola até murchar e iniciar a fritura
2. Colocar a água fria
3. Apagar o fogo e colocar a farinha, mexer bem
4. Corrigir o sal e acrescentar os outros ingredientes
5. Não esquecer que tem que ficar empelotado

- *Tempo de preparo 20min*
- *Rendimento 6 porções*

34. MAIONESE DE CAMARÃO

INGREDIENTES

- 1 kg de camarão cozido e refogado;
- 1 kg de batatinha cozida e cortada em cubos temperados com azeite, vinagre, sal a gosto
- 1 vidro de maionese;
- 2 pés de alface cortados bem fino
- 4 ovos cozidos
- Couve-flor cozido, ervilhas, azeitonas e pickles picado.



Maionese de Camarão

MODO DE PREPARO

1. Forre uma travessa com alface picada, põe uma camada de batata, ervilha e azeitonas, couve-flor, um pouco de maionese (que deve ser misturadas com as gemas), molho de camarão, claras picadas
2. Repita todas as camadas até acabarem os ingredientes
3. No final enfeite com cabeças de camarão pistola aferventadas
4. Servir gelada

- *Tempo de preparo 30min*
- *Rendimento 10 porções*

35. MAXIXADA DE CAMARÃO

INGREDIENTES

- 1 kg de camarão cinza
- 2 tomates vermelhos sem peles cortados em rodela
- 1 cebola grande em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela
- 1 kg de maxixe cortado em rodela
- 3 colheres de azeite de dendê
- 1 vidro de 200 ml de leite de coco
- 200 ml de água
- 1 maço de coentro



Maxixada de camarão

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aqueça o dendê e a cebola
2. Deixe fritar até murchar, adicione os camarões, os maxixes lavados e cortados em rodela
3. Adicione o leite de coco e a mesma medida de água, acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar por 1/2 hora
4. Coloque coentro em cima e desligue o fogo
5. Deixe descansar por 10 minutos e sirva

- *Tempo de preparo 50min*
- *Rendimento 10 porções*

36. PEIXADA BAHIANA

INGREDIENTES

- 1 kg de peixe filhote, barbado, pintado ou um peixe de sua preferência para molho
- 3 tomates maduros em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela
- 1 pimentão amarelo rodela
- 1 pimentão verde em rodela
- 4 cebolas em rodela
- 3 cenouras em rodela
- 4 batatas grandes em rodela de 3 cm mais ou menos, as batatas são picadas mais grossas que os outros legumes
- 2 vidros de leite de coco
- 2 colheres de chá de azeite de dendê
- Sal
- Cebolinha
- Manjeriço a gosto
- 2 batatas cozidas com sal e temperos
- 1 lata de creme de leite (ao abrir misture com uma colher para homogeneizar soro e creme)



Peixada baiana

MODO DE PREPARO

1. Fervente as postas de peixe por 1 minuto em água temperada com tempero de sua preferência
2. Retire do fogo e retire a pele do peixe
3. Só coloque o peixe quando a água já estiver fervendo, coloque sobre as batatas em rodela grossas em uma panela com o um fundo grande, regue com o azeite de dendê, agora as cenouras em rodela, depois uma camada de pimentão verde outra de pimentão vermelho, agora as amarelas, uma de tomates, agora as de cebolas
4. Coloque 1 copo americano de água, salpique um pouquinho de tempero, tampe a panela e deixe ferver em fogo baixo até soltar a água dos legumes
5. Após 30 minutos de fervura bata as batatas cozidas com os 2 vidros de leite de coco no liquidificador e acrescente ao molho
6. Deixe ferver e acrescente o creme de leite e salpique cebolinha e manjeriço
7. Apague o fogo

8. Nunca mexa a panela, só o caldo pode ser mexido, assim quando for servir, servirá uma camada de cada
9. Sirva com uma concha funda
10. Acompanha arroz branco e um bom vinho

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 10 porções*



37. RISOTO SERTANEJO

INGREDIENTES

- 150 g de bacon cortado em cubos
- 150 g de charque ou carne seca cortada em cubos
- 2 xícaras de arroz cru
- 2 xícaras de ervilhas
- 1 cebola grande picada
- 2 batatas grandes cortadas em cubos
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa cheias de manteiga ou margarina
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- Água
- 1 cubo de caldo de costela ou bacon (opcional)
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 colher de chá de fermento químico em pó



Risoto Sertanejo

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, frite o bacon e a carne com a manteiga e o azeite
2. Quando o bacon mudar de cor, junte o alho e a cebola, mexendo bem até dourar
3. Acrescente o arroz e refogue em fogo baixo por cinco minutos
4. Coloque as batatas em cubos e água quente até cobrir tudo, mexa e deixe ferver com a panela tampada até quase estar seco
5. Coloque mais um pouco de água quente, acerte o sal e acrescente o cubo de caldo (se desejar) e ainda com fogo baixo mexa devagar, mas sem parar
6. Junte às ervilhas, a pimenta-do-reino, a noz-moscada e o fermento, mexendo ainda e acrescentando água aos poucos
7. Quando o arroz estiver branco e com os grãos crescidos, mas ainda duro, desligue o fogo e deixe a panela tampada, para que o risoto descanse por 5 minutos
8. Passado esse tempo, ligue o fogo baixo novamente e acrescente mais um pouco de água quente, mexendo até que o arroz atinja o ponto que você deseja (al dente ou macio)

9. Dica: se as ervilhas forem enlatadas em conserva, deixe para acrescentá-las depois que tudo estiver pronto, mas antes de desligar o fogo, mexendo suavemente
10. Se forem congeladas podem ser acrescentadas como descrito acima
11. Caso deseje, pode incluir salsa e cebolinha verde depois de pronto
12. O fermento em pó aguça os sabores e mantém a cor da ervilha
13. Essa receita é bem acompanhada por uma salada verde ou uma carne vermelha grelhada

- *Tempo de preparo 35min*
- *Rendimento 4 porções*

38. ROUPA VELHA

INGREDIENTES

- 1/2 kg de grão-de-bico
- 1/2 kg de carne bovina
- 1/2 kg de carne de frango
- 1 kg de batatas (picados em tamanhos médios)
- 3 dentes de alho
- 1 pimentão verde (picado)
- 1 pimentão vermelho (picado)
- 1 cebola (picado)
- 1 tomate (picado)
- 1 caldo de carne
- 1 colher de sopa de colorau



Roupa Velha

MODO DE PREPARO

1. Coloque o grão-de-bico de molho durante a noite para amolecer
 2. Em uma panela de pressão coloque alho e cebola frite um pouco e acrescente a carne, cubra a carne com água em seguida acrescente o colorau, sal e o cubo de carne já dissolvido deixem mais ou menos vinte minutos na panela de pressão
 3. Reserve
 4. Em uma frigideira separada com óleo frite o frango
 5. Em outra frite as batatas
 6. Em outra frigideira coloque o óleo, cebola, pimentão verde e vermelho, tomate e sal a gosto (eu gosto de colocar um temperinho de legumes também)
 7. Depois em um recipiente misture tudo e sirva
 8. Fica muito bom com um arroz branquinho
- *Tempo de preparo 30min*
 - *Rendimento 4 porções*

39. TAPIOCA COM RECHEIO DE FRANGO

INGREDIENTES

- 500 g de polvilho doce
- 1/2 xícara de água
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola ralada
- Salsinha, cebolinha e sal a gosto



Tapioca Frango

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente coloque o polvilho e umedeça com a água, até ficar com consistência de farinha granulada e úmida
2. Coloque em uma frigideira média e antiaderente, aos poucos (até cobrir todo o espaço da frigideira)
3. Tempere o frango com a cebola ralada, a salsinha, cebolinha e sal a gosto
4. Depois faça o recheio com o frango temperado

- *Tempo de preparo 30min*
- *Rendimento 15 porções*

40. VACA ATOLADA

INGREDIENTES

- 1 kg de costela bovina
- 500 g de mandioca cozida, sem o fio do centro
- Alho, cebola e sal a gosto
- Cheiro verde



Vaca Atolada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão frite as costelas em óleo até estarem douradas de todos os lados
2. Coloque o alho amassado e frite um pouco, em seguida frite a cebola, em fatias ou picada, como preferir
3. Acrescente bastante água, salgando a seu gosto
4. Cozinhe as costelas até que os ossos se soltem da carne, aproximadamente 40 minutos depois que pegou pressão
5. Retire as costelas, separando e descartando os ossos
6. Passe o caldo para uma panela grande
7. Acrescente a mandioca cozida e espremida, sem aquele fio que fica no meio
8. Coloque a carne e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos
9. Se ficar muito grosso, coloque mais água
10. Não pode ficar com o caldo nem ralo nem espesso demais
11. Salpique com o cheiro verde no momento de servir

- *Tempo de preparo 1h 20min*
- *Rendimento 6 porções*

41. MOQUECA DE CAMARÃO

INGREDIENTES

- 1/2 kg de camarão médio
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de café de azeite de dendê
- 2 cebolas médias cortadas em rodela
- 1/2 xícara de chá de coentro
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada
- 2 cebolinhas verdes cortadas
- 3 tomates cortados em rodela
- Sal a gosto
- 1 vidro de leite de coco



Moqueca de Camarão

MODO DE PREPARO

1. Limpar os camarões e temperar com sal e o suco de limão
2. Reserve
3. Refogue todos os temperos por 15 minutos no azeite-de-dendê
4. Acrescente os camarões e cozinhe por 5 minutos com a panela tampada
5. Por último, acrescente o leite de coco
6. Sirva com arroz branco

- *Tempo de preparo 20min*
- *Rendimento 2 porções*

42. FEIJOADA NORDESTINA

INGREDIENTES

- 1 kg feijão preto
- 1 cebola ralada grande
- Molho de tomate
- Pasta de alho
- 1 caldo de carne
- Azeite
- 2 orelhas de porco
- 1 pé de porco
- 3 costela de porco
- 1/2 kg de charque
- 2 paio
- 1 colher (café) de alecrim seco



Feijoada Nordestina

MODO DE PREPARO

Primeiro passo:

1. Em uma panela coloque a orelha, pé, charque, costela e paio
2. Adicione água até cobrir
3. Deixe ferver e em seguida despreze a água
4. Repita esta operação 2 vezes para retirar o sal das carnes
5. Em uma panela de pressão coloque um pouco de azeite, a cebola ralada e junte 1 colher (sopa) de pasta de alho, caldo , 2 colheres (sopa) de molho de tomate (extrato ou polpa) e acrescente todas as carnes e mexa bem.
6. Aos poucos, alterne um pouco de água quente e o feijão preto sempre mexendo
7. Depois de colocado todo o feijão, coloque a panela na pressão e deixe ferver por 35 minutos
8. Abra a panela e coloque o alecrim seco
9. Antes de servir faça o segundo passo para dar mais gosto e engrossar o caldo

Segundo passo:

1. Em uma panela, rale um pouco de cebola e frite no azeite com um pouco de tempero (pode ser sazón) e também um pouco de alho
2. Acrescente 2 conchas de feijão com pouco caldo
3. Amasse bem o feijão com o garfo, é isto que vai fazer engrossar o caldo

4. Deixe ferver bem e jogue dentro da feijoadá

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 20 porções*



43. CHARQUE A BREJEIRA

INGREDIENTES

- 500g de charque / carne seca
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 2 dentes de alho amassados
- Óleo
- Sal e pimenta a gosto



Charque a Brejeira

MODO DE PREPARO

1. Corte a cebola em fatias finas e doure, acrescente o pimentão também cortado em fatias finas e por fim o tomate em fatias finas e reserve
2. Escalde o charque / carne seca e desfie em pedaços grandes
3. Refogue a charque em pouco óleo e antes que doure, junte às verduras reservadas e o alho
4. Refogue por mais alguns minutos e sirva quente

- *Tempo de preparo 30min*
- *Rendimento 8 porções*

44. MACARRÃO NORDESTINO

INGREDIENTES

- 300 g de macarrão búzio
- 1 cenoura
- 2 batatinha
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 pimentão pequeno
- 1 lata com ervilha e milho verde
- Óleo
- Sal
- Extrato de tomate
- Coentro
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 ovo cozido
- 1 colher de chá de pimenta de cheiro



Macarrão Nordestino

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a batatinha e a cenoura com um caldo de legumes e óleo
 2. Leve ao fogo por 7 minutos o macarrão com sal e óleo, reserve
 3. Pegue os legumes picados e coloque na panela junto com as ervilhas, milho verde, cebola, tomates, pimentão
 4. Na mesma panela coloque 5 colheres de sopa de extrato de tomate, a pimenta-de-cheiro, 1 ovo picado, refogue por 2 minutos
 5. Por último adicione o macarrão e coentro, misture e sirva
- *Tempo de preparo 30min*
 - *Rendimento 3 porções*

45. CALDEIRADA

INGREDIENTES

- 600 g de cação cortado em cubos
- 500 g de camarão médio limpo
- 6 lagostins
- 300 g de mexilhão
- 500 g de lula cortada em anéis
- 5 batatas médias
- 3 tomates maduros cortados em rodela
- 3 cebolas cortadas em rodela
- 1 pimentão cortado em rodela
- 2 cubos de caldo de camarão
- Cheiro verde a gosto
- Coentro a gosto
- Sal a gosto
- Limão para lavar os frutos do mar
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 6 dentes de alho grandes



Caldeirada

MODO DE PREPARO

1. Depois dos frutos do mar devidamente limpos e lavados com caldo de limão,
 2. aqueça uma panela grande e coloque para dourar o alho amassado, depois refogue o mexilhão e coloque o cação cortado em cubos e adicione a água
 3. Deixe abrir fervura e adicione a lula cortada em anéis e os tomates, as cebolas e o pimentão
 4. Logo em seguida coloque os cubos de caldo de camarão e acerte o sal
 5. Adicione coentro e cheiro verde e os camarões
 6. Logo após coloque as batatas cortadas em rodela grossas e previamente cozidas
 7. E para finalizar coloque os lagostins por cima de tudo, tampe a panela e deixe cozinhar por 5 min.
 8. Sirva com arroz branco e pirão
- *Tempo de preparo 20min*
 - *Rendimento 6 porções*

46. LAGOSTA AO ALHO E ÓLEO

INGREDIENTES

- 1 kg de lagosta ao natural ou de filé de cabeça
- 10 (dez) dentes de alho (grandes) ou 2 (duas) colheres de purê de alho
- Sal a gosto
- 1 (uma) colher de sopa de ervas variadas a gosto
- 2 (duas) cebolas picadas
- 1 (um) pimentão verde picado
- 1 (um) pimentão vermelho picado
- 4 (quatro) tomates maduros picados
- 4 (quatro) raminhos de coentro picados
- 1/2 xícara de azeite de oliva



Lagosta ao Alho e Óleo

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a lagosta em panela de pressão por 10 (dez) minutos, usando pouca água e colocando um filete de azeite
 2. Depois de cozida escorra toda a água e espere esfriar
 3. Separe a carne da casca e retire a veia de fel na parte superior do corpo
 4. Acrescente o alho amassado, juntamente com as ervas
 5. Deixe pegar gosto por, no mínimo, 30 minutos
 6. Ferver o óleo em fogo brando e fritar os pedaços de lagosta
 7. Servir ainda quente
 8. Os demais ingredientes devem ser refogados no óleo usado para a fritura e servido como complemento
 9. Proceda da mesma forma para com o filé de lagosta, que apenas deve ser cozido por 20 (vinte) minutos em panela normal, também acrescentando um filete de azeite, escorrendo toda a água após a fervura
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 4 porções*

47. PEIXADA CEARENSE

INGREDIENTES

- 1 kg de peixe cortado em postas
- 2 tomates grandes fatiados
- 1 cebola fatiada em rodela
- 1 pimentão cortado em tiras finas
- 1 caixinha de molho de tomate pronto
- 500 ml de leite de coco
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- 2 dentes de alho picadinhos
- Azeitonas sem caroço
- Salsa picada
- Cebolinha picada
- Pimenta
- Sal a gosto



Peixada Cearense

MODO DE PREPARO

1. Em uma travessa coloque as postas de peixe e tempere com o sal e pimenta, reserve
2. Em uma panela com fogo baixo, coloque o azeite de dendê, o alho e a cebola e doure-os
3. Em seguida acrescente o pimentão e as postas de peixe e com cuidado doure os 2 lados das postas
4. Em seguida acrescente os tomates, as azeitonas, o molho de tomate e o leite de coco, se preferir adicionem um pouco de sal.
5. Tampe a panela e deixe cozinhando por 20 minutos em fogo baixo
6. Desligue o fogo e acrescente a salsa e a cebolinha picadas
7. Sirva com arroz branco

- *Tempo de preparo 25min*
- *Rendimento 5 porções*

48. PIRÃO DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

- 3 bananas nanicas bem verdes
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 1 tomate sem pele e sem sementes, picado
- 2 tabletes de Caldo de Legumes
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada



Pirão Banana verde

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as bananas e corte-as em 3 pedaços, sem tirar a casca
 2. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola
 3. Acrescente o tomate e as bananas e deixe refogar
 4. Junte o Caldo e quatro xícaras (chá) de água e cozinhe até que a banana esteja macia
 5. Retire as bananas, descasque e amasse-as bem com um garfo
 6. Retorne as bananas ao caldo, acrescente a farinha de mandioca aos poucos e cozinhe até engrossar
 7. Polvilhe a salsa e a cebolinha e sirva acompanhando o peixe assado de sua preferência.
-
- *Tempo de preparo 50min*
 - *Rendimento 4 porções*

49. XINXIM DE BOFE

INGREDIENTES

- 2 kg de bofe fresco (pulmão de boi)
- ½ kg de camarões fresco ou seco
- 2 cebolas
- 3 tomates
- Coentro, coentro largo e cebolinha (a vontade)
- 2 xícaras de azeite de dendê
- 1 garrafa pequena de leite de coco
- Alho socado com sal
- 2 colheres (sopa) de farinha de camarão
- 1 colher (sopa) de farinha de amendoim
- 1 colher (sopa) de farinha de castanha
- Óleo



Xinxim de Bofe

MODO DE PREPARO

1. Corte o bofe em pedaços pequenos, tire todos os nervos e afervente em água e sal
 2. Escorra e espere esfriar
 3. Passe na máquina de moer carne, em peça não muito fina
 4. Leve ao fogo para cozinhar com bastante água
 5. À parte, faça uma moqueca com os temperos, os camarões, as farinhas e o dendê
 6. Divida essa moqueca em 2 partes de tamanhos diferentes
 7. Coloque a metade menor da moqueca no bofe que deve estar cozinhando
 8. Na outra metade adicione o leite de coco e deixe ferver um pouco
 9. Adicione no bofe quase cozido
 10. Mexa sempre para não pegar no fundo da panela
 11. Experimente o sal
 12. Se gostar, adicione 1 pimenta de cheiro antes de tirar do fogo
 13. Serva com arroz e/ou farinha
-
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 15 porções*

50. MANIÇOBA

INGREDIENTES

- 1,5 kg de maniva pré-cozida
- Folhas de louro
- 1 kg de toucinho salgado
- 1 kg de lingüiça calabresa
- 1/2 kg de charque
- 1/2 kg de paio
- 1/2 kg de carne de porco assada de forno
- 1/2 kg de bacon
- Costelinha de porco defumada



Maniçoba

MODO DE PREPARO

1. Coloque pra ferver a maniva e as folhas de louro, em bastante água em uma panela grande
2. Em outra panela escale por 2 vezes o toucinho e acrescente a maniva, deixe cozinhar até dissolve-lo totalmente
3. Quando dissolver e começar a ficar escura a maniva, acrescente uns pedaços de bacon e de chouriços em cubos grandes
4. Deixe ferver bem
5. Em uma tigela corte a calabresa em rodela, o paio o restante do chouriço e o bacon
6. Escale o charque e junte aos pedaços, quando estiver bem pretinha a maniva com os ingredientes coloque a carne de porco cortada em pedaços, já assados em forno e o restante dos ingredientes
7. Deixe encorpar, a maniçoba fica preta e bem encorpada
8. Sirva com arroz escorrido e molho de pimenta de cheiro

Informações Adicionais

- Obs.: Ela tem que ficar cozinhando 180 minutos durante três dias. Maniva é a parte do caule da planta da mandioca capaz de germinar, normalmente utilizado para plantio e formação de lavoura.
- *Tempo de preparo 3h 00min*
- *Rendimento 30 porções*

51. RABADA

INGREDIENTES

- 2 kg de rabada fresca
- Sal a gosto
- Cebola e alho
- Pimenta - do - reino a gosto
- Cheiro verde
- 3 colheres de molho de tomate
- 4 colheres de sopa azeite



Rabada

MODO DE PREPARO

1. Lave primeiramente a rabada com vinagre
2. Depois tempere com sal, pimenta - do - reino e cheiro verde
3. Numa panela de pressão de 7 litros, junte o azeite
4. Depois, acrescente a cebola picada e o alho
5. Quando estiver dourado, jogue a rabada e mexa para agregar o tempero
6. Adicione água até que cubra a rabada, tampe e deixe cozinhando, após pegar pressão por 30 minutos
7. Em seguida, quando a rabada estiver mole, despeje o molho de tomate, verifique o sal e a pimenta
8. Deixe ferver mais um pouco e desligue
9. Deixe esfriar um pouco até que o óleo suba todo
10. Com uma concha retire todo o óleo que fica por cima, deixando o prato mais suave

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 6 porções*

52. PIRÃO DE OVOS

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 tomate em rodela
- 1 cebola em rodela
- 1 pimentão em rodela
- Coentro a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 litro de água
- 3/4 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (chá) de extrato de tomate
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva



Pirão de Ovos

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo a água temperada com sal, pimenta e 1 colher de manteiga
2. Quando ferver coloque o tomate, a cebola, o pimentão e o coentro até que fiquem macios, mas não desmanchem
3. Retire os tomates e a cebola da água e reserve em local aquecido
4. Quebre os ovos um a um no caldo fervente, tome cuidado para não abrir as gemas
5. Cozinhe deixando as gemas ainda moles
6. Reserve junto com os legumes
7. Junte o restante da manteiga e o extrato de tomate no caldo e, em fogo baixo, despeje lentamente a farinha, mexendo bem e cuidando para não embolar
8. Mexa sem parar até levantar fervura
9. Coloque o pirão em um refratário e por cima arrume os ovos e os legumes
10. Regue com azeite e sirva a seguir

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 12 porções*

53. FAVA

INGREDIENTES

- 500 Gr de fava
- 400 Gr de charque
- 1 cubo de caldo sabor costela
- 1/2 cebola
- 1/2 pimentão
- Pitada de pimenta do reino
- Coentro com cebolinha



Fava

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a fava por 10 minutos na panela de pressão, só na água
2. Após cozida escora a fava e lave em água corrente
3. Em outra panela, pique a charque e coloque para escaldar com uma pitada de sal (dessa forma o sal sai bem da carne)
4. Agora, com a fava cozida e a charque escaldada, misture a fava a charque, a pimenta-do-reino o caldo costela, coloque para cozinhar
5. Em uma panela, frite metade do pimentão e da cebola em uma colher de sobremesa de óleo
6. Acrescente a fava
7. Após uns 5 minutos cozinhando, acrescente o coentro com a cebolinha bem picadinho, deixe ficar com um caldo grossinho e pronto, é só servir
8. Acompanha: vinagre e arroz branco e se desejar carne bovina assada

- *Tempo de preparo 30min*
- *Rendimento 6 porções*

54. RUBACÃO

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de feijão de corda
- 4 xícaras (chá) de arroz
- 400 g de bacon
- 2 lingüiças calabresa
- 500 g de charque
- 300 g de queijo coalho
- 300 g de queijo mussarela
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- Cheiro verde
- Pimenta de sua preferência



Rubacão

MODO DE PREPARO

1. Coloque o charque de molho em água no dia anterior
 2. Troque a água umas 3 vezes, para retirar o sal
 3. No dia seguinte corte o bacon e o charque em cubos médios, reserve-os
 4. Coloque em uma panela de pressão: o feijão de corda, o bacon, o charque e as folhas de louro. Coloque-os para cozinhar com bastante água, por aproximadamente 20 minutos. O feijão deve cozinhar de forma que não fique muito mole, fique AL dente
 5. Quando estiver nesse ponto coloque a calabresa cortada em rodelas de aproximadamente dois cm e deixe cozinhar por mais 5 minutos
 6. Em outra panela grande, coloque uma colher de azeite ou óleo e frite o alho amassado e a cebola em cubinhos, quando estiver dourado acrescente o arroz lavado. Despeje nesta panela o que foi cozido na panela de pressão, inclusive a água, mexa bastante. Acrescente também os queijos cortados em cubo médio. Veja se precisa de sal se for de seu gosto acrescente pimenta
 7. Deixe cozinhar até o arroz ficar no ponto
 8. Se precisar acrescente mais água
 9. Quando estiver pronto polvilhe com cheiro verde
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 10 porções*

55. ARROZ BIRO BIRO

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de arroz
- Alho, cebola, óleo, sal a gosto
- Água quente o suficiente para cobrir o arroz
- 3 ovos
- 300 g de bacon
- 1 pacote de batata palha



Arroz BiroBiro

MODO DE PREPARO

1. Lave o arroz, escorra e reserve
2. Em uma panela coloque o óleo frite a cebola o alho e coloque o arroz
3. Refogue bem o arroz coloque a água quente e o sal
4. Deixe cozinhar ficando soltinho e reserve
5. Em outra panela coloque óleo frite o bacon já picadinho bem fritinho
6. Retire e reserve
7. Neste mesmo óleo frite o 3 ovos
8. Depois misture tudo ao arroz junto com a batata palha e é só servir
9. Acompanha bem com churrasco e uma boa salada

- *Tempo de preparo 20min*
- *Rendimento 6 porções*

56. COZIDO DE CARNEIRO NA PRESSAO

INGREDIENTES

- 1/2 kg de carne de carneiro
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 pimentão
- Alho e colorau a gosto
- Coentro e cebolinha a gosto
- 1 tempero pronto de legumes



Cozido de Carneiro na pressão

MODO DE PREPARO

1. Tempere o carneiro com sal, colorau, alho e tempero condimentado de sua preferência
2. Corte o tomate, a cebola, o pimentão e coloque na panela junto com o cheiro verde, o tempero pronto e um pouco de óleo
3. Coloque a carne já temperada para refogar, depois coloque água e feche a panela
4. Deixe na pressão por 30 minutos
5. Para acompanhar a dica é um cuscuz cozido e molhado com o caldo do carneiro

- *Tempo de preparo 40min*
- *Rendimento 2 porções*

57. LINGUA DE VACA AO MOLHO

INGREDIENTES

- 2 línguas de vaca limpas
- 2 molho de tomate pronto (uso salsaretti)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 5 tomates sem pele e sem sementes cortados em cubinhos
- Tempero e pimenta do reino
- Urucum (corante)
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- Cebolinha cortado



Língua de vaca ao molho

MODO DE PREPARO

1. Ferva por cinco minutos as línguas e retire do fogo
 2. Pique em rodela não muito finas
 3. Refogue o alho com um pouco de óleo e coloque urucum, mexa um pouco e coloque a língua
 4. Mexa até a língua pegar cor
 5. Depois cubra com água e deixe na pressão por mais ou menos 40 a 50 minutos
 6. Em outra panela vá fazendo o molho
 7. Refogue com um pouco de óleo a cebola e os tomates
 8. Deixe ferver um pouco, se precisar coloque um pouco de água
 9. Jogue o molho de tomate pronto e deixe ferver mais um pouco
 10. Coloque a pitada de açúcar
 11. Quando a língua estiver macia retire da panela de pressão e acrescente ao molho de tomate com uma espumadeira
 12. Coloque 3 conchas de água que cozinhou a língua e deixe ferver por mais vinte minutos
 13. Salpique com cebolinha
- *Tempo de preparo 2h 00min*
 - *Rendimento 6 porções*

58. BISCOITO CASEIRO

INGREDIENTES

- 500 g de polvilho azedo ou doce
- 2 ovos
- 100 ml de óleo de girassol
- 200 ml de água
- 200 ml de leite
- 1 colher rasa de sopa de sal



Biscoito caseiro

MODO DE PREPARO

1. Ferva o leite com a água e reserve
 2. Em uma vasilha grande, misture o polvilho, com o sal e o tempero de cebola (se não quiser não precisa)
 3. Em seguida coloque o óleo, os ovos e misture mais um pouco para formar uma farofa
 4. Coloque a mistura de leite e água e mexa bem, formando uma massa com certa liga e lisa
 5. Coloque colheradas em uma forma sem untar
 6. Asse por cerca de 30 minutos
 7. Repita quantas vezes for necessário
-
- *Tempo de preparo 1h 30min*
 - *Rendimento 60 porções*

59. MANGULAO

INGREDIENTES

- 3 copos (americano) de polvilho doce
- 3 ovos grandes
- 3 copos (americano) de queijo minas ralado
- 1 copo americano de óleo faltando um dedo para encher
- 1 copo americano bem cheio de leite
- 1 colher de sopa cheia de pó Royal
- 1 colher de chá rasa de sal



Mangulão

MODO DE PREPARO

1. Coloque no liquidificador o leite, o óleo, os ovos, e o sal e bata bem por 5 minutos
 2. Despeje em uma vasilha grande e acrescente aos ingredientes de liquidificador o polvilho e o queijo
 3. Mexa bem
 4. Acrescente o pó Royal e mexa bem
 5. Unte uma forma redonda com furo no meio, o furo deve ser tampado e não aberto
 6. Não se deve usar tabuleiro ou outras formas que não a redonda, que deixa a massa como o formato da letra o, com um buraco no meio
 7. Se a forma for teflonada será melhor para tirar o pão depois de assado
 8. Untar a forma, colocar a mistura e pôr para assar em forno médio 180°C durante 25 minutos
- *Tempo de preparo 35min*
 - *Rendimento 8 porções*

60. FAROFA DE FEIJÃO ANDU

INGREDIENTES

- 3 xícaras de feijão andu cozido (feijão muito conhecido no nordeste)
- 2 colheres de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alhos espremido
- 1 lata de milho verde
- 200 g de bacon picadinho
- 1 gomo de linguiça calabresa
- 1 cubo de caldo de bacon
- Pimenta - do - reino a gosto
- Coentro picadinho a gosto
- Pimenta dedo - de - moça picadinha a gosto
- 2 xícaras de farinha de mandioca



Farofa de Feijão Andu

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o feijão
 2. Em uma panela, coloque o óleo e a calabresa
 3. Deixe dourar por alguns minutos
 4. Acrescente a cebola, o alho, o bacon e o caldo de bacon
 5. Coloque o feijão
 6. Misture e acrescente a pimenta - do - reino, a pimenta, o coentro e o milho
 7. Desligue o fogo e coloque a farinha, sempre mexendo para ficar uma farofa bem soltinha
-
- *Tempo de preparo 20min*
 - *Rendimento 8 porções*

61. CALDINHO DE FEIJÃO NORDESTINO

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de feijão carioquinha cru
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 2saches de Tempero Sabor do Nordeste (Sazón)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de pimentão verde, sem sementes, picado miúdo
- 2 tomates pequenos, sem sementes, picados miúdo
- 1/2 xícara (chá) de carne-seca demolhada e aferventada (50 g)



Caldinho de Feijão

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, coloque o feijão, cubra com 1 litro de água e deixe cozinhar por 30 minutos após o início da fervura
 2. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer
 3. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente
 4. Acrescente os grãos de feijão cozidos, o caldo do cozimento, 1sache de Tempero SAZÓN, o sal e 2 e 1/2 xícaras (chá) de água (500 ml), e cozinhe com a panela semi-tampada, por 10 minutos
 5. Transfira para o copo do liquidificador e bata até ficar homogêneo
 6. Coe, volte para a panela e leve ao fogo para aquecer
 7. Adicione o pimentão, o tomate, a carne-seca e o outro sachê de Tempero SAZÓN, e cozinhe por mais 2 minutos, ou até o tomate começar a amolecer
 8. Retire do fogo e sirva em seguida
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 4 porções*

62. COSTELA RECHEADA DESOSSADA

INGREDIENTES

- 1 costela de aproximadamente 12 kg, em certas cidades é conhecida como matambre, no nordeste é conhecida como cruz machado, no sudeste é ripa
- 350 g de alho
- 500 g de cebola branca cortada à Juliene
- 600 g de bacon fatiado
- 800 g de lingüiça defumada
- 200 g de sal
- 100 g de louro
- 500 g de cenouras cortadas em cubos
- 300 g de pimentão verde e amarelo
- 1 maço de hortelã miúdo
- 200 ml de molho inglês
- 500 ml de óleo de soja
- 700 g de queijo prato fatiado
- 1 maço de manjeriço fresco
- 1 rolo de barbante
- 1 rolo de papel alumínio
- Suco de 5 limões
- Pimenta-do-reino moída
- 50 g de pimenta calabresa
- 4 caldos de carne



Costela Recheada

MODO DE PREPARO

1. Pegue a manta de carne coloque sobre uma superfície de mármore, ou uma mesa aonde você possa desossar
2. Com uma faca afiada tire pela parte de dentro todo o osso, tomando o cuidado para não furar a carne
3. Depois de ela toda desossada, leve ao liquidificador, um maço da hortelã lavado e tirado as folhas, o manjeriço, o alho, o sal, o molho inglês e um copo do óleo de soja, o suco dos limões, pimenta-do-reino, a pimenta calabresa, o louro, o caldo de carne

4. Bata no liquidificador por alguns minutos até macerar
5. À parte deite a manta de carne neste tempero, por dentro e por fora lambuze bem de temperos
6. Comece o recheio da ponta de dentro, coloque as fatias de bacon uma ao lado da outra, sobreponha a cenouras cortadas, as cebolas, os pimentões cortados em bastões, a linguiça cortada na horizontal, termine a camada com o queijo prato
7. Puxe para o lado com as duas mãos, para quem não tem muita habilidade, vai precisar de outra pessoa para ajudar a enrolar a carne, tem que ser bem firme, enrolando como se fosse um rocambole, não se esqueça de apertar bem aos lados da carne para o recheio não sair
8. Feito isso passe o rolo de barbante por baixo nas pontas dobradas e dê vários nós
9. Na outra extremidade faça a mesma coisa, a seguir faça um tola-toca com o barbante bem firme na carne toda
10. Pegue uma assadeira e coloque a carne dentro com todos os temperos
11. Coloque o restante do óleo de soja cubra com papel alumínio
12. Leve ao forno na temperatura de 220°, após 2 horas tire o papel e vire a carne na assadeira, deixe mais 2 horas
13. Após este tempo, vire de novo de 1 em 1 hora, colocando com uma colher o molho em cima da mesma, ficará pronta em 420 minutos
14. Enfie a faca, na mesma tem que sair um líquido límpido, se sair sangue, volte com ela, mais meia hora
15. Desligue o forno e deixe descansado por uns minutos até amornar e você poder cortá-la
16. Acompanha com uma farofa rica e arroz branco e vinagrete

- *Tempo de preparo 7h 00min*
- *Rendimento 25 porções*

63. CANJA DO NORDESTE

INGREDIENTES

- 1 tomate maduro picadinho
- 1/2 cebola picadinha
- 1/2 pimentão verde picadinho
- 1/2 cenoura picadinha
- 4 ovos
- Farinha de mandioca
- 1 colher de sopa de colorau
- 1 colher de chá de pimenta
- Coentro



Canja do Nordeste

MODO DE PREPARO

1. Coloque 1/2 litro aproximadamente de água no fogo, coloque o tomate, cebola, pimentão, cenoura, colorau e a pimenta
2. Deixe cozinhar uns 5 minutos
3. Coloque 2 ovos batidos levemente, aos poucos em fios
4. Coloque 2 ovos inteiros dentro, deixe cozinhar por 1 minuto, misture
5. Adicione a farinha mexendo bem para não empelotar
6. Acrescente então o coentro
7. Serve morno

- *Tempo de preparo 15min*
- *Rendimento 4 porções*

64. PEIXE RECHEADO

INGREDIENTES

- 1 peixe caranha de 1 kg
- 2 tomates maduros sem sementes
- 1 pimentão maduro
- 1 pimentão verde
- 1 lata de milho verde
- 1 copo de azeitona verde com caroço
- 1 limão
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 1 pacotinho de sazón sabor nordeste
- 1 lata de molho de tomate
- Papel alumínio para cobrir



Peixe Recheado

MODO DE PREPARO

1. Limpe o peixe muito bem
 2. Tempere com limão, sal e o sazón, reserve
 3. À parte corte os tomates, os pimentões e o cheiro verde
 4. Coloque em uma tigela, acrescente o molho de tomate, a azeitona e o milho, misture tudo muito bem
 5. Em uma assadeira coloque metade do recheio onde o peixe vai ficar, coloque o peixe em cima do recheio, e a outra metade coloque dentro do peixe e por cima
 6. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido, por 1 hora e 30 minutos, ou até que o peixe esteja bem dourado
- *Tempo de preparo 2h 00min*
 - *Rendimento 6 porções*

65. TORTA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 1 abobrinha ralada
- 2 ovos
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 1/2 de xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 8 unidades de azeitonas picadas
- ½ pacote de queijo parmesão ralado
- 2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de orégano (opcional)
- Sal a gosto – usei um pacote de creme de cebola e 1 envelope de sazón do nordeste no lugar do sal



Torta de Abobrinha

MODO DE PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes, colocar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo
2. Polvilhar queijo ralado sobre a massa (opcional)
3. Levar para ao forno em forma untada por aproximadamente 40 minutos

- *Tempo de preparo 50min*
- *Rendimento 12 porções*

66. MACARRAO COM BACALHAU

INGREDIENTES

- 500 g de macarrão penne
- 500 g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 200 g de requeijão cremoso
- 400 g de queijo mussarela
- 50g de queijo parmesão ralado
- 1 lata de extrato de tomate
- 1 cebola grande picada
- 1 pimentão verde picado
- 1 lata de milho verde
- 1sache de sazón sabor nordeste
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino a gosto
- Orégano a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Sal caso seja necessário



Macarrão com Bacalhau

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão escorra e reserve
 2. Em uma panela coloque o azeite e doure o alho
 3. Em seguida coloque a cebola e pimentão e deixe dourar mais um pouco
 4. Após acrescente o milho, o extrato de tomate, o bacalhau e o sazón, deixando ferver por uns 5 minutos
 5. Em um refratário coloque o macarrão e acrescente o molho do bacalhau, o requeijão, o queijo ralado parmesão, a pimenta do reino e o cheiro verde
 6. Verifique o sal, caso necessite coloque-o a gosto
 7. Em seguida cubra com o queijo mussarela e salpique o orégano por cima, leve ao forno até que o queijo derreta
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 6 porções*

67. BOLINHO DE PIRACUI

INGREDIENTES

- 1/2 de farinha de piracuí sem espinhas
- 500 g de batata
- 100 g de cheiro verde cortado
- 1 cebola corta em pedaços pequenos
- 1 tomate cortado em pedaços pequenos
- 1/2 pimentão em pedaços pequenos
- 1sache de sazón sabor nordeste
- 2 colheres de leite em pó
- 2 ovos
- 2 colheres de trigo
- Azeite de oliva
- Farinha de rosca



Bolinho dePiracui

MODO DE PREPARO

1. Coloque a farinha de piracuí em uma vasilha e separe as espinhas
 2. Reserve
 3. Cozinhe as batatas, depois as amasse até ficar na consistência de purê e reserve
 4. Refogue todos os temperos no azeite de oliva e em seguida misture a farinha de piracuí
 5. Junte a mistura refogada à massa de batata reservada e adicione os ovos
 6. Misture bem
 7. Faça os bolinhos, passe na farinha de rosca e depois frite
 8. Sirva quente
- *Tempo de preparo 40min*
 - *Rendimento 80 porções*

68. BOLINHO DE ARROZ

INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz cozido
- 3 ovos
- 200 g presunto picado em cubinho pequenos
- 200 g mussarela picada em cubinho pequenos
- 1 pacote de sazón tempero do nordeste ou de sua preferência
- Salsinha
- Óleo para fritar



Bolinho de Arroz

MODO DE PREPARO

1. Bata as 3 xícaras de arroz com os 3 ovos no liquidificador
 2. Transfira a mistura para uma vasilha e misture o presunto, o queijo, o sazón e a salsinha, acerte o sal se necessário
 3. Frite em óleo quente e escorra em papel absorvente
 4. Sirva com salada verde
-
- *Tempo de preparo 35min*
 - *Rendimento 6 porções*

69. PACOQUINHA NORDESTINA

INGREDIENTES

- 2 kg de carne de sol (preferencialmente peito)
- 1/2 litro de leite
- 5 colheres de sopa de óleo de soja
- 5 dentes de alho grandes e amassados
- 2 cebolas roxas médias
- 3 xícaras de farinha de mandioca fina (no nordeste chamamos farinha gomada)
- 1/2 xícara de chá de manteiga da terra (ou manteiga de garrafa)



Pacoquinha

MODO DE PREPARO

1. Dessalgue a carne, deixando-a de molho na geladeira por 12 horas, troque a água 4 vezes (nessa etapa ela deverá estar cortada em cubos grandes)
2. Coloque o leite num recipiente e deixe de molho por 2 horas
3. Escorra
4. Cozinhe a carne na panela de pressão por 50 minutos, somente com água
5. Frite com óleo
6. Após fritadinha, coloque um pouco de farinha num pilão de madeira grande (esses da vovó) e macere a carne com a cebola roxa
7. Repita a operação até acabar toda a carne, cebola e farinha
8. A carne deve ficar bem pisada, esfarelando
9. Coloque a manteiga da terra em uma panela e adicione o alho amassado fazendo um refogado
10. Mexa e sirva com baião de dois
11. Prato típico nordestino, delicioso e simples, vale a pena experimentar, mas tem que ter força no braço

- *Tempo de preparo 3h 00min*
- *Rendimento 12 porções*

70. TORTA DE SARDINHA

INGREDIENTES

Massa:

- 2 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pacote de queijo ralado(50g)
- 1 colher rasa de fermento em pó
- Sal a gosto



Torta de Sardinha

Recheio:

- 2 latas de sardinhas em molho de tomate (retire as espinhas)
- 1/2 pimentão picado
- 1 lata de milho verde
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate picado
- 2 envelopes de sazón sabor do nordeste
- Sal a gosto
- Se desejar, acrescente ao recheio pedacinhos de bacon frito

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
2. Recheio:
3. Em uma tigela coloque todos os ingredientes do recheio, misturando bem
4. Unte uma forma retangular e coloque a metade da massa
5. Em seguida coloque o recheio e cubra com o restante da massa, se desejar polvilhe orégano e leve para assar por aproximadamente 40 minutos

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 20 porções*

Receitas

Doces



1. PAMONHA

INGREDIENTES

- 12 espigas de milho verde
- 1 copo de água
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de coco ralado fino
- 1 pitada de sal
- Palhas de milho para a embalagem



Pamonha

MODO DE PREPARO

1. Rale as espigas ou corte-as rente ao sabugo
 2. Bata o milho e a água no liquidificador
 3. Acrescente o coco, o açúcar e mexa bem
 4. Coloque a massa na palha de milho e amarre
 5. Em uma panela grande ferva bem a água, e coloque as pamonhas
 6. Importante: a água deve estar realmente fervendo para receber as pamonhas, caso contrário elas vão se desfazer
 7. Cozinhe por mais ou menos 40 minutos, retirando as pamonhas com o auxílio de uma escumadeira
 8. Deixe esfriar em local bem fresco.
-
- *Tempo de preparo 1h 30min*
 - *Rendimento 50 porções*

2. BABA DE MOÇA

INGREDIENTES

- ½ chá de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 6 gemas
- 1 lata de Leite Moça
- 1 vez a mesma medida de leite de coco
- 1 pedaço de casca de limão



Baba de moça

MODO DE PREPARO

1. Misture o açúcar com 3 colheres (sopa) de água e leve ao fogo baixo, sem mexer, até formar uma calda em ponto de pasta
2. Junte a manteiga e retire do fogo
3. Passe as gemas por uma peneira e junte-as à calda
4. Acrescente o Leite Moça, o leite de coco e a casca de limão
5. Mexa bem e leve
6. Novamente ao fogo baixo, sem parar de mexer, com uma colher de pau até obter consistência cremosa
7. Separe em copos ou tacinhas e sirva gelado

- *Tempo de preparo 40min*
- *Rendimento 6 porções*

3. BOLO DE MACAXEIRA

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida (lata) de leite
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) cheias de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 100 g de coco ralados
- 1,5 kg de aipim ralado bem fininho (ele fica tipo moído)



Bolo de macaxeira

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os seis primeiros ingredientes por aproximadamente dois minutos ou até ficar homogêneo
2. Após bater, passe para uma vasilha grande e acrescente o coco e o aipim, misturando tudo com uma colher de pau ou espátula até ficar homogêneo
3. Distribua a massa em um tabuleiro previamente untado e enfarinhado e coloque para assar a 200°C, por aproximadamente uns 50 minutos ou mais, dependendo da eficiência do forno

- *Tempo de preparo 1h 10min*
- *Rendimento 20 porções*

4. MUNGUNZÁ

INGREDIENTES

- 1/2 pacote de milho para canjica
- 2 litros de água
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- Pedacos de canela em pau
- Mais ou menos 5 cravos



Mungunzá

MODO DE PREPARO

1. Em um pote deixe o 1/2 pacote de milho de molho por 2 horas
2. Coloque o milho em uma panela de pressão com os 2 litros de água e deixe cozinhar por 1 hora
3. Abra a panela e se o milho estiver mole esta cozido, se ainda estiver duro deixe cozinhar mais um pouco
4. Depois de cozido ainda na panela coloque o leite condensado, o leite, a canela e o cravo, deixe cozinhar por mais dez minutos
5. O Mungunzá fica uma delicia com pedacinhos de coco dentro.

- *Tempo de preparo 1h 10min*
- *Rendimento 8 porções*

5. BOLO DE ROLO

INGREDIENTES

Massa:

- 200g de manteiga
- 200g de açúcar
- 6 gemas
- 200 g de farinha de trigo
- 6 clara em neve



Bolo de Rolo

Recheio:

- 500g de goiabada
- 1/2 xícara de água

Montagem:

- Formas retangulares untadas com margarina e enfarinhada de 30x40cm
- Açúcar p/ polvilhar

MODO DE PREPARO

Massa:

1. bata na batedeira a manteiga com o açúcar até formar um creme coloque as gemas e continue batendo até ficar cremoso
2. Junte a farinha de trigo, por último as claras em neve

Recheio:

1. leve ao fogo a goiabada com a água e deixar amolecer, fica como uma geléia mole

Montagem:

1. Coloque de 5 a 6 colheres sopa de massa para assar cada bolo, leve ao forno pré aquecido 5 minutos aproximadamente. Vire o bolo sobre um pano úmido polvilhado com açúcar, passe uma camada bem fina da goiabada e enrole.
 2. Asse o segundo bolo passe o recheio e enrole com o primeiro bolo, faça o mesmo procedimento com toda massa dá mais ou menos 5 bolos e por último polvilhe com açúcar
- *Tempo de preparo 1h 10min*
 - *Rendimento 12 porções*



6. CARTOLA

INGREDIENTES

- 2 bolas de sorvete de creme
- 1 banana média
- 1 pedaço de queijo coalho em espessura fina
- 1 colher (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de mel
- 1 colher de cobertura para sorvete, sabor chocolate
- canela em pó a gosto
- É importante que o queijo seja do mesmo tamanho da banana.



Cartola

MODO DE PREPARO

1. Corte a banana em três fatias e frite-as na margarina
 2. Asse o queijo coalho em uma chapa, deixando-o dourado
 3. Coloque a cobertura do sorvete em um prato como se estivesse enfeitando-o
 4. Depois ponha as bananas uma do lado da outra, coloque o queijo sobre as bananas (o queijo precisa cobri-las)
 5. Coloque as duas bolas de sorvete do lado
 6. Polvilhe sobre o queijo o chocolate em pó, depois coloque o mel e a canela em pó
 7. E está pronto!
-
- *Tempo de preparo 10min*
 - *Rendimento 1 porção*



7. BOLO LEÃO

INGREDIENTES

- 1 kg de massa de mandioca lavada e espremida
- 1 kg de açúcar cristal
- 10 gemas
- 300 g de manteiga
- 500 ml de leite de coco
- 4 xícaras de água



Bolo Leão

MODO DE PREPARO

1. Misture o açúcar e a água para fazer a calda
 2. Deixe ferver por 15 minutos
 3. Acrescente a manteiga e deixe esfriar
 4. Separadamente, misture a massa de mandioca, as gemas e o leite de coco
 5. Em seguida, acrescente a calda já fria e depois passe por uma peneira
 6. Coloque em uma forma untada e enfarinhada
 7. Asse em forno brando por aproximadamente 1 hora
 8. Só retire-o do forno quando ele estiver dourado e ao enfiar um palito, esse saia limpo.
-
- *Tempo de preparo 1h 30min*
 - *Rendimento 20 porções*



8. BOLO PÉ DE MOLEQUE

INGREDIENTES

- 1 kg massa de mandioca
- 200 g de castanha
- 200 g de amendoim
- 1 xícara de café solúvel forte
- 3 xícaras de açúcar
- 1 coco seco passado no liquidificador
- 2 margarina de 250 g cada
- 10 ovos
- 50 g de cravo da Índia
- 50g de erva doce triturado



Bolo Pé de Moleque

MODO DE PREPARO

1. Bata bem o açúcar, os ovos inteiros e a margarina
2. Depois coloque a massa já lavada e peneirada, triture a castanha o cravo e o amendoim
3. Despeje dentro da massa coloque o café, o leite de coco e a erva - doce
4. Reserve castanha para enfeitar o bolo
5. Leve para forma untada e enfeite com as castanhas
6. Forno quente (180º graus), quando o palito estiver limpo estar no ponto de retirar do forno desenforme com ele quente

- *Tempo de preparo 20min*
- *Rendimento 20 porções*



9. QUINDIM

INGREDIENTES

- 30 gemas peneiradas
- 200 g leite de coco
- 250 g coco ralado fresco
- 500 g açúcar refinado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Pitada de sal
- Manteiga ou glucose para untar as formas
- Açúcar para polvilhar
- 50 g de manteiga



Quindim

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela misturar com um fuet as gemas, leite de coco, açúcar, coco, manteiga derretida, suco de limão e sal
 2. Untar formas com manteiga e polvilhar bastante com açúcar
 3. Usar formas de pudim (24 cm de diâmetro e 6 cm altura) ou recipientes individuais
 4. Assar em banho-maria a 220°C por aproximadamente 1 hora
 5. Verificar se a parte de cima esta levemente dourada e espetar um palito, deve sair seco
 6. Desenformar ainda morno
 7. Guardar em geladeira por até quatro dias
-
- *Tempo de preparo 1h 20min*
 - *Rendimento 10 porções*



10. BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

- Medida copo de requeijão.
- 1/2 copo de óleo
- 1 copo de leite
- 1 lata de milho verde com a água
- 3 ovos
- 1 1/2 copo de açúcar
- 1 copo de milharina
- 1 colher de fermento em pó.



Bolo de Milho

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
 2. Leve para assar em forma untada com margarina, asse até dourar
 3. Fica meio molhadinho
 4. É uma delícia
-
- *Tempo de preparo 40min*
 - *Rendimento 12 porções*



11. BOLO DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

- 1 kg de batata - doce
- 100 g de manteiga
- 3 ovos
- 1 pacote de coco seco ralado (100 g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar 1 lata de Leite Moça
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- manteiga para untar
- açúcar de confeiteiro



Bolo de Batata doce

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a batata-doce numa panela de pressão, com meio litro de água, por cerca de 20 minutos
2. Descasque e passe pelo espremedor, ainda quente
3. Junte a manteiga, os ovos, o cocoralado, o açúcar, o Leite Moça e o fermento em pó, mexendo bem após cada adição
4. Despeje em assadeira retangular média, untada e leve ao forno médio (180°C), por aproximadamente 45 minutos
5. Depois de frio, polvilhe, com o
6. açúcar de confeiteiro e corte em quadrados

- *Tempo de preparo 40min*
- *Rendimento 12 porções*



12. BOLO DE NATA

INGREDIENTES

- 1 xícara de nata
- 4 ovos
- 1 xícara de maizena
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó Royal



Bolo de Nata

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes na batedeira, menos o fermento, até a massa ficar bem clarinha
 2. Misture o fermento, sem bater
 3. Coloque para assar em uma forma retangular por uns 40 minutos aproximadamente
-
- *Tempo de preparo 1h 00min*
 - *Rendimento 16 porções*



13. COCADA

INGREDIENTES

- 400 g de coco fresco ralado, grosso
- 2 ½ xícaras (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de água
- ¼ xícara (chá) de leite condensado
- Óleo, o quanto baste para untar



Cocada

MODO DE PREPARO

1. Unte uma assadeira grande com óleo
 2. Reserve
 3. Coloque a água o açúcar numa panela e leve ao fogo alto
 4. Deixe a calda cozinhar até o ponto de fio médio
 5. Despeje o coco na panela com a calda e mexa
 6. Acrescente o leite condensado e continue mexendo até que comece a desprender do fundo da panela
 7. Retire a cocada do fogo e coloque as colheradas sobre a assadeira untada
 8. Espere endurecer um pouco e retire as cocadas da assadeira com uma espátula
 9. Se quiser guardar a cocada, deixe esfriar bem e guarde num recipiente com tampa
-
- *Tempo de preparo 30min*
 - *Rendimento 12 porções*



14. CUSCUZ DE TAPIOCA

INGREDIENTES

- 500 g de tapioca (aquela caroçuda)
- 1 litro e 200 ml de água,(ou leite)
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 vidro de 200 ml de leite de coco
- 150 g de coco ralados
- 1 lata de leite condensado



Cuzcuz de Tapioca

MODO DE PREPARO

1. Misture a tapioca e o açúcar em uma tigela grande, reserve
2. Ferva a água junto com o leite de coco, derrame sobre a tapioca e mexa bem
3. Aguarde 1 minuto e mexa de novo, faça isso até ficar consistente
4. Misture 50 g de coco ralados
5. Coloque esta massa em um pirex untado
6. Abafe com papel alumínio e espere esfriar
7. Cubra com o coco ralado restante e sirva com leite condensado

- *Tempo de preparo 20min*
- *Rendimento 16 porções*

15. GRUDE DE GOMA

INGREDIENTES

- 800 g de açúcar
- 1 kg de farinha de mandioca (goma)
- 1 colher de chá de sal
- 1 lata de leite
- farinha de trigo e manteiga para untar



Grude de Goma

MODO DE PREPARO

1. Ferva o leite e ponha em uma vasilha grande e funda, acrescentando aos poucos a goma, o açúcar e o sal, mexendo bem, até que misture tudo
2. Não se preocupe não vai ficar uma massa lisinha, ela fica bem grossa
3. Então unte uma forma retangular com manteiga e farinha de trigo e coloque dentro a massa
4. Leve ao forno por cerca de 30 a 40 minutos
5. Use o palitinho para ver se está bom
6. É uma delicia para o café da manhã ou o chá da tarde

- *Tempo de preparo 40min*
- *Rendimento 12 porções*



16. CANJICA

INGREDIENTES

- 1 pacote de 500 g de canjica de milho
- 1 litro e 1/2 de leite
- 1 xícara de açúcar
- 2 latas de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 garrafinha de leite de coco
- 1 pacote de 50 gramas de coco ralado
- Cravos
- Canela em pau
- Canela em pó para polvilhar



Canjica

MODO DE PREPARO

1. Na véspera deixe a canjica de molho em uma vasilha com água
2. Cozinhar a canjica em panela de pressão com água
3. Depois de cozida a canjica, escorrer a água
4. Acrescentar o leite, o açúcar, cravos e os paus de canela e deixar cozinhar por mais uns 15 ou 20 minutos, mas não deixe secar o leite, devendo a canjica ficar bem cremosa
5. Colocar o leite condensado, o leite de coco e o coco ralado e deixar no fogo por mais 5 minutos, misturando sempre
6. Acrescentar o creme de leite e em seguida desligue o fogo, misturando muito bem
7. Colocar em travessa funda e polvilhe com canela em pó

Informações Adicionais

- Obs.: Pode ser servida quente ou fria, conforme gosto pessoal.

- *Tempo de preparo 1h 00min*
- *Rendimento 10 porções*



17. AMBROSIA

INGREDIENTES

- 1 l de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 6 ovos inteiros
- 1 pau de canela
- 4 cravos da índia
- Suco de 1 limão pequeno



Ambrosia

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela média 1/2 xícara de açúcar, a canela e os cravos da índia
2. Deixe ferver até dourar o açúcar (cor de caramelo)
3. Acrescente o leite, o suco do limão o restante do açúcar e os ovos (misture os ovos antes para estourar as gemas)
4. Mexa de vez em quando, com cuidado
5. Depois deixe ferver até ficar quase seca

- *Tempo de preparo 50min*
- *Rendimento 6 porções*



18. BALA DE COCO CARAMELIZADA

INGREDIENTES

Bala:

- 1 lata de leite condensado
- 100 g de coco ralados sem açúcar
- 1 colher (sobremesa) de margarina



Bala de Coco

Calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) cheias de vinagre branco (de álcool)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite condensado, o coco e a margarina em uma panela, misture bem e leve ao fogo, mexendo até desgrudar do fundo da panela
2. Deixe esfriar e enrole
3. Reserve

Calda:

1. Em outra panela coloque o açúcar e o vinagre e deixe ferver até o ponto de estalo
2. Em uma forma retangular de alumínio, com o auxílio de um garfo, passe as balinhas na calda e coloque para secar na forma
3. Depois de frio embale em embalagens plásticas e secas

Informações Adicionais

- **Obs.:** O ponto de estalo é quando ele começar a ficar douradinho, pinga-se um pouco dessa calda em uma xícara com água em temperatura ambiente e ouve-se um estalo.

- *Tempo de preparo 40min*
- *Rendimento 50 porções*



19. BROINHAS DE FUBÁ

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara de fubá
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 ovo
- 50 ml de leite
- 60 g de margarina
- Erva doce a gosto
- 1 gema para pincelar



Broinhas de Fubá

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea (ela gruda um pouco nas mãos)
2. Coloque a massa em um saco plástico e deixe descansar na geladeira por 15 minutos
3. Faça bolinhas e dê uma leve achatada, coloque em forma untada e enfarinhada, deixe um espaço entre elas pra elas crescerem e não grudarem uma na outra
4. Pincele com a gema
5. Asse em forno médio até dourar, tome cuidado para não queimar na parte de baixo
6. Sirva com um leite pingado, café preto, chá

- *Tempo de preparo 50min*
- *Rendimento 15 porções*



20. SEQUILHOS

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de maizena
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 pitada de sal
- 1 pacote de coco ralado (50 g)



Sequilhos

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes, até a massa ficar bem lisa
2. Enrole e corte igual ao nhoque e asse em forma untada e enfarinhada
3. Asse em forno moderado até dourarem

- *Tempo de preparo 15min*
- *Rendimento 20 porções*



21. BOLO DE MOÇA

INGREDIENTES

- 3 xícaras de leite
- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha (sem fermento)



Bolo de Moça

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ovos, o leite condensado, o leite o açúcar e a margarina até que fique bem homogêneo
 2. Acrescente a farinha aos poucos e desligue
 3. Despeje numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha
 4. Importante: O bolo da moça é conhecido por sua consistência cremosa por isso a importância de não usar farinha com fermento
 5. Pode ser tomado com café no lanche da tarde
-
- *Tempo de preparo 50min*
 - *Rendimento 10 porções*

