

S

Cozinhar

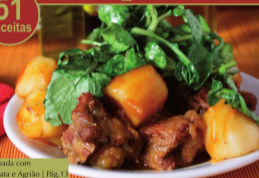
EDICASE  
BY digital

Comida

# Caipira

51

Receitas



Rabada com  
Batata e Agrião | Pág.13

Frango com Quiabo  
| pág.3



Bife a Milanesa  
com Jiló | pág.6



Sagu com Vinho Tinto  
| pág.5



## **Direção Geral**

Joaquim Carqueijó

## **Gestão de Canais Impressos**

Vanusa Batista e Wellington Oliveira

## **Gestão de Canais Digitais**

Claustelene Lima e Sérgio Laranjeira

## **Gestão Administrativa Financeira**

Elisiane Freitas e Vanessa Pereira

## **Distribuição Nacional em Bancas,**

**Livrarias, Supermercados e Varejo**



---

# EDICASE

100 publicações

---

## **Publisher**

Joaquim Carqueijó

## **Coordenação de P.C.P.**

Vanusa Batista

## **Direção de Arte**

Tami Oliveira | [be.net/tamioliveira](http://be.net/tamioliveira)

## **Design**

Julio Cesar Prava | [be.net/juliocesarprava](http://be.net/juliocesarprava)

Lais Magalhães | [be.net/laismagalhaes8](http://be.net/laismagalhaes8)

Coolinar Ed.12

7.908.182.018.161

## **Chefe de Redação**

Marilide Freitas (MTB 63789/SP)

## **Redação**

Lafeska Diniz

## **Atendimento ao Leitor**

Redação

[atendimento@caseeditorial.com.br](mailto:atendimento@caseeditorial.com.br)

## **Edições Anteriores**

[loja.caseeditorial.com.br](http://loja.caseeditorial.com.br)

## **Vendas no Atacado**

(11) 3772-4303 - ramal 209

[venusai@edicase.com.br](mailto:venusai@edicase.com.br)

## **SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS!**



## **ACESSE NOSSA LOJA EM**

[loja.caseeditorial.com.br](http://loja.caseeditorial.com.br)

### **IMAGENS ILUSTRATIVAS**

Créditos:  
Adobe Stock / Shutterstock

### **PROIBIDA A REPRODUÇÃO**

total ou parcial sem prévia  
autorização da editora

### **PRESTIGE O JORNALISTAS**

compre sua revista  
hoje mesmo

Editora Filadélfia

Membro Colaborador



## FRANGO COM QUIABO

---

### Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo de urucum
- 1 colher de sopa de alho picado
- Quanto baste de sal
- Suco de 2 limões
- 2 cebolas
- 300g de quiabo
- 1 frango cortado em pedaços médios (1kg)
- 1 talo de salsinha picada
- 1 talo de cebolinha verde picada
- 1 folha de louro
- 1 xícara de chá de banha
- Quanto baste de água



A purple square icon with rounded corners and a white border, containing a white capital letter 'S'. It is positioned to the right of the ingredients list.

### Modo de preparo

Lave o frango, corte nas juntas e afervente levemente com água e limão. Escorra, lave e reserve. Em uma panela, aqueça a banha, o sal com alho e deixe dourar. Junte o frango e deixe fritar levemente. Escorra o excesso de gordura, acrescente o urucum e misture bem. Pingue água aos poucos, deixe suar, junte a salsinha, a cebolinha verde, as cebolas inteiras, o louro e tampe para manter um bom caldo. Acerte o tempero e mantenha tampado para cozinhar em fogo médio quase baixo. A parte lave e seque os quiabos novos e tenros. Retire as pontas. Pique em Rodelas e junte ao frango. Não mexa. Tampe por alguns minutos, verifique se os quiabos estão macios. Retire do fogo e sirva com arroz branco e couve.

## ANGU

---

### Ingredientes

- 1 l de água
- 250g de fubá
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Coloque a água para ferver. Em outro recipiente dissolva metade do fubá em água fria. Esta mistura deve ser adicionada à água fervendo. Mexa em círculos, sem parar e em fogo baixo. Aos poucos acrescente a segunda metade do fubá e o sal. O ponto perfeito é quando a massa ganha consistência firme e começa a soltar do fundo da panela. Assim que ela atingir o ponto, umedeça uma vasilha larga e rasa, como um prato, coloque o angu e tampe até à hora de servir. Utilize de preferência uma panela grossa e funda, pois o angu tende a subir na medida que engrossa.

## COSTELINHA DE PORCO ASSADA COM FAROFA

---

### Ingredientes

- 1 kg de costelinha de porco
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- 3 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de mel



### Farofa

- 350g de farinha de milho flocada
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de cheiro-verde picado
- 1 cebola grande picada
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo de milho o suficiente

### Modo de preparo

Coloque a costelinha para marinar no sal e no suco de limão por 15 minutos. Ligue o forno em temperatura média e deixe aquecer enquanto marina a costelinha. Depois de marinada regue um fio de azeite na costela e misture o mel com a mostarda e pincele por toda a costelinha. Coloque em uma forma forrada com papel alumínio e cubra a costelinha com papel alumínio. Leve ao forno para assar. Durante o cozimento vire a costelinha, até que perceba que está cozida. Depois de cozida retire o papel alumínio e deixe dourar.

### Farofa

Em uma panela média coloque 4 colheres de sopa de óleo de milho, doure a cebola e o alho. Quando estiver dourado coloque a cenoura, a farinha de milho e mexa bem em fogo baixo. Acrescente o sal, o cheiro-verde e a pimenta se preferir. Mexa bem por mais alguns segundos e está pronta.

## SOPA DE BERINJELA COM TOMATE

---

### Ingredientes

- 1 berinjela grande, descascada e cortada em cubinhos
- ¼ xícara de chá de manteiga ou margarina
- 2 dentes de alho amassados
- ¼ xícara de chá de cebolinha verde bem picada
- 1 pimentão verde, sem sementes e picado
- 1 xícara de chá de tomates descascados, picados e sem as sementes
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 xícaras de chá de caldo de galinha
- ¼ de xícara de chá de queijo parmesão.

### Modo de preparo

Salpique os cubinhos de berinjela com bastante sal e deixe escorer num escurridor ou numa peneira por 3 minutos. Enxágue bem. Num caldeirão ou panela com capacidade para 5 litros, derreta a manteiga e frite o alho e a cebolinha até que murchem. Junte a berinjela, o pimentão e frite por mais 5 minutos. Acrescente os tomates e os temperos e frite por mais 5 minutos. Adicione o caldo de galinha e deixe levantar fervura. Reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos, ou até que os legumes estejam macios. Para servir, salpique o queijo parmesão e leve bem quente à mesa

## SAGU COM VINHO TINTO

---

### Ingredientes

- 750 ml de vinho tinto suave
- 750 ml de água
- 300g de sagu
- 1 xícara de chá de açúcar

### Modo de preparo

Coloque o vinho e a água para ferver em uma panela grande. Assim que estiver fervendo, acrescente o sagu, mexa até cozinhar (as bolinhas ficam transparentes quando estão cozidas).

Desligue e acrescente o açúcar, coloque em taças e leve para gelar.

### Dica

- Fica muito bem acompanhado com um creme de baunilha.



## BIFE A MILANESA COM JILÓ GRELHADO E ARROZ COLORIDO

### Ingredientes

- 4 bifés (patinho ou cosão mole)
- 1 ovo
- 2 xícaras de chá de farinha de rosca
- Sal a gosto
- 1 dente de alho espremido
- Óleo para fritar

### Jiló grelhado

- 6 jilós médios lavados e cortados em rodelas finas
- Sal a gosto
- Azeite a gosto

### Arroz colorido

- 1 xícara de chá de arroz
- ½ cebola picada
- ½ pimentão vermelho cortado em quadrados pequenos
- 100g de vagem cortadas em rodelas pequenas
- ½ cenoura cortada em quadrados pequenos
- ½ xícara de chá de cheiro-verde picado
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

### Modo de preparo

Coloque os bifés em uma travessa e tempere-os com sal e alho, reserve. Enquanto isso em uma panela coloque o óleo e deixe aquecer em fogo baixo. Use dois pratos para empanar, em um coloque a farinha de rosca e no outro o ovo ligeiramente batido. Passe primeiro o bife na farinha de rosca e na sequência passe no ovo, volte para farinha de rosca e coloque para fritar, dourando dos dois lados. Retire e coloque em papel absorvente para secar.

### Jiló grelhado

Lave bem os jilós, e corte-os em rodelas finas, tempere com sal e azeite.

Coloque em uma assadeira e leve ao forno médio para grelhar, virando dos dois lados. Quando dourar retire-os e sirva junto com o bife e o arroz.



S

### **Aroz colorido**

Em uma panela média, coloque o óleo, a cebola e doure bem. Na sequência coloque o arroz lavado e escorrido, frite mais um pouco e acrescente a cenoura, a vagem e o pimentão. Coloque água fervendo e deixe cozinhar o arroz, quando estiver pronto, deixe esfriar um pouco e acrescente o cheiro-verde picado.

## **BOLO SALGADO CAIPIRA**

---

### **Ingredientes**

- 3 colheres de sopa de fubá fininho
- 2 xícaras de chá rasas de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher de café de açúcar
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de leite (cheia)
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 lata de milho verde
- 100g de presunto picado
- 100g de peito de peru defumado ou mortadela picada
- 150g de queijo mussarela ou prato picadinho
- Cheiro-verde a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Queijo ralado para polvilhar
- ½ xícara de chá de pimentão vermelho picadinho



### **Modo de preparo**

No liquidificador, bata os ovos, o azeite, o açúcar, metade da lata de milho verde, o cubinho de caldo de galinha, a manteiga e o leite. Em um refratário, misture a farinha de trigo, o fubá e o fermento, despeje a mistura do liquidificador e mexa bem. Sobre a mistura, despeje os frios picados, os pimentões, a metade da lata de milho verde, a pimenta, o cheiro-verde e misture bem. Despeje em forma untada e enfarinhada. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno baixo até assar e dourar bem.

## ARROZ COM FRANGO CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 1 frango ou galinha caipira (1 ½ kg a 2 kg)
- 3 xícaras de chá de arroz parboizado
- 7 xícaras de chá de água quente
- 2 colheres de sopa de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Pimenta dedo-de-moça a gosto
- 1 colher de sopa de colorau
- 2 cebolas picadas
- 3 tomates maduros sem pele
- Cebolinha verde a gosto



### Modo de preparo

Frite bem o frango com a própria gordura. Coloque o sal e pimentas. Deixe cozinhar uns 40 minutos em fogo baixo, com pouca água. Quando secar, coloque a cebola e refogue bem, os tomates o colorau e o arroz. Acrescente a água e deixe cozinhar por 20 minutos, em fogo baixo. Polvilhe com cebolinha verde e sirva.

## LEITOA ASSADA

---

### Ingredientes

- 1 leiteoa magra
- 2 dentes de alho
- Alecrim a gosto
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Temperar a leiteoa com o alho, o sal e um bom punhado de alecrim batidos no liquidificador, ela deve ficar no tempero por 12 horas. Leve ao forno preaquecido em temperatura alta por uma hora e meia, em seguida uma hora e meia em fogo médio e depois uma hora e meia em fogo baixo.



## FRANGO COM MACARRÃO

---

### Ingredientes

- 1 kg de coxa e sobre coxas cortadas e temperadas
- 1 cebola pequena picada
- Óleo de soja para fritar
- 2 tabletes de caldo galinha
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1 lata de molho de tomate
- 1 l de água
- ½ kg de macarrão tipo espaguete
- Sal a gosto
- Água para cozinhar o macarrão, com sal e um fio de óleo.



### Modo de preparo

Em uma panela grande, frite a cebola no óleo até dourar. Acrescente as coxas de frango deixe dourar um pouco. Pingue um pouco de água e vire as coxas, de modo que dourem de ambos os lados. Coloque mais um pouco da água (até cobrir os pedaços de frango) e prove o sal. Junte o caldo de galinha, a lata de ervilha e o molho de tomate. Tampe a panela e abaixe o fogo para cozinhar o frango. Em outra panela coloque a água, o sal e o óleo para cozinhar o macarrão, que deve ser cozido al dente. Quando o macarrão estiver pronto, escorra e despeje-o diretamente na panela do frango, que já estará cozido. Misture delicadamente para que o macarrão pegue todo o molho. Passe para um refratário e sirva em seguida.

## AMBROSIA CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 1 xícara de chá de leite
- 1 pedaço de casca de limão
- Cravo e canela em pau a gosto
- 300 g de açúcar
- 8 gemas

### Modo de preparo

Faça uma calda grossa com o açúcar, a canela, o cravo e a casca de limão ralada. Desmanche as gemas e junte à calda, sem mexer. Quando as gemas começarem a endurecer, mexa, partindo-as em pedaços. Acrescente o leite e deixe ferver um pouco. Sirva em compoteira.

## FRANGO CAIPIRA COM AÇAFRÃO E BATATAS

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola média picadas
- 2 tabletes de caldo de galinha caipira
- Tempero e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de açafrão
- 1 frango caipira cortado em pedaços
- 6 batatas médias cortadas ao meio
- 1 cebola cortada em rodela
- Cheiro-verde a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto



### Modo de preparo

Coloque em uma panela o óleo e leve ao fogo para aquecer. Depois coloque os dentes de alho amassados e a cebola picada. Deixe dourar por alguns minutos. Acrescente os 2 tabletes de caldo de galinha caipira, o tempero, a pimenta e o açafrão. Mexa por alguns segundos e coloque o frango caipira cortado em pedaços. Refogue o frango mexendo sempre, sem tampar a panela, até que fique bem refogado, de forma que comece a grudar um pouco no fundo. Coloque as batatas e mexa. Acrescente a água fervendo até que cubra o frango e as batatas. Deixe cozinhar por aproximadamente 45 minutos em fogo alto, ou até que o frango fique bem cozido. Desligue o fogo, coloque a cebola cortada em rodela, o cheiro-verde, a salsinha e a cebolinha.

## GALINHA CAIPIRA COM AIPIM

### Ingredientes

- 2 kg de galinha caipira cortada em pedaços
- 1 l de água fervente
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- 5 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 1 colher de sopa de colorau
- 3 folhas de hortelã
- 5 folhas de alfavaca (ou manjeriço)
- Sal a gosto
- ½ kg de aipim cozido em pedaços

### Modo de preparo

Num recipiente coloque a galinha caipira cortada em pedaços e despeje a água fervente junto com o vinagre e escorra em seguida. Jogue fora a água com vinagre. Numa panela em fogo médio coloque o óleo e refogue os dentes de alho amassados com a cebola picada. Junte o colorau, as folhas de hortelã e de alfavaca (ou manjerição) e tempere com sal a gosto. Depois de cerca de 5 minutos coloque os pedaços de galinha e mexa bem. Deixe fritar no tempero por aproximadamente 10 minutos e já adicione a água fervente, aos poucos, até que a galinha esteja cozida (aproximadamente 15 minutos). Numa outra panela pegue um pouco do caldo de cozimento da galinha, acrescente a outra metade da cebola e o apim cozido em pedaços e refogue por 3 minutos.

### Dica

- Para servir, junte os pedaços de galinha cozidos no apim cozido e refogado e sirva com arroz, feijão, salada de folhas e farofa.

## PIRÃO DE GALINHA CAIPIRA

### Ingredientes

- 1 galinha caipira
- 200 g de farinha de mandioca
- Sal a gosto
- Alho a gosto
- Pimentão a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cebola a gosto
- Coentro a gosto



### Modo de preparo

#### Galinha

Lave a galinha, tempere e deixe-a marinando. Cozinhe-a na panela de pressão por aproximadamente 30 minutos. Após o cozido, retire o caldo e reserve.

#### Pirão

Adicione a farinha de mandioca no caldo do cozimento da Galinha bem quente, mexendo rapidamente com uma colher de pau para não encaroçar o pirão.

## SOPA DE GALINHA CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 1 galinha caipira média cortada a passarinha
- 1 pacote de 500 g de farinha de milho
- 3 dentes de alho amassados
- ½ colher de sopa de sal
- 2 cebolas médias
- 2 caldos de galinha
- 1 l de água
- 1 fio de óleo de soja



### Modo de preparo

Doure o alho e a cebola no óleo dentro da panela de pressão, adicione a galinha cortada, em seguida os caldos de galinha, a água, o sal a gosto e cozinhe por 50 minutos ou até que a galinha esteja bem cozida. Abra a panela e abaixe o fogo. Adicione a farinha de milho, mas nunca deixe de meser para não empelotar. Deixe no fogo com a tampa aberta até começar a borbulhar apague o fogo e esta pronta.

## PINTADO AO BOBÓ DE MANDIOCA

---

### Ingredientes

- 200 g de mandioca cortada em cubos médios
- Óleo de soja a gosto
- Sal a gosto
- Açafrão a gosto
- Alho a gosto
- 500 g de peixe pintado cortado em rodela
- Azeite de oliva a gosto
- 1 cebola
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- Pimenta a gosto
- 1 l de água

### Modo de preparo

Para fazer o bobó de mandioca, adicione em uma panela o óleo e frite o sal, o açafrão e o alho. Acrescente a mandioca e misture. Refogue tudo e depois coloque 1 litro de água, aproximadamente. Deixe cozinhar até que a mandioca amoleça. Tempere o peixe apenas com sal e coloque-o em uma panela cobrindo-o com os pimentões verde, amarelo e vermelho cortados em cubos, uma cebola cortada em rodelas e com a pimenta. Leve ao fogo e após uma pequena aquecida, despeje o bobó de mandioca e o azeite, e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

## RABADA COM BATATA E AGRIÃO

### Ingredientes

- 2 kg de rabada cortadas em pedaços
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de chá de sal grosso
- 10 batatas médias (descascadas e cortadas em cubos)
- 1 maço de agrião



### Modo de preparo

Arrume os pedaços de rabada na panela de pressão. Cubra com água. Adicione uma colher de chá de sal grosso e as 2 folhas de louro. Feche a panela de pressão e coloque em fogo forte até que apite. Abaixei o fogo e deixe cozinhando por 1 hora. Coloque o caldo em um pote e guarde no congelador por cerca de 30 minutos ou até que a gordura se separe e vá até a superfície. Retire a gordura com o auxílio de uma colher. Coloque o caldo em uma panela, ligue o fogo e espere ferver. Adicione mais uma colher de chá de sal grosso e as batatas e espere cozinhar até que estejam macias (cerca de 20 minutos). Coloque a carne de volta na panela, espere até que o líquido levante fervura novamente, acrescente o agrião, tampe a panela e desligue o fogo. Espere cerca de 15 minutos e sirva acompanhado de arroz branco.

### Dica

- Se preferir, cozinhe a carne na véspera e deixe na geladeira durante a noite para que a gordura se separe do caldo.

## FILÉ DE PORCO À PURURUCA

---

### Ingredientes

- 500 g de pele de porco curada (pururuca)
- 1 kg de filé de porco limpo
- 5 claras
- 1 l de óleo de soja
- Pimenta a gosto



### Emulsão de pimenta biquinho

- 100 g de pimenta biquinho sem as sementes
- Alho e tomilho picado a gosto
- 100 ml de azeite

### Modo de preparo

Num processador ou liquidificador coloque 500 g de pele de porco curada (pururuca) e bata até que fique uma farinha granulosa. Reserve. Tempere 1 kg de filé de porco limpo com sal e a pimenta, depois passe em 5 claras e imediatamente na pele granulada. Frite em 1 l de óleo quente até ficar levemente dourado, o que leva cerca de 3 a 5 minutos.

### Emulsão de pimenta biquinho

Numa assadeira coloque 100 g de pimenta biquinho sem as sementes, o alho e o tomilho picado a gosto, 50 ml de azeite, cubra com papel alumínio e asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Depois deste tempo transfira para o liquidificador e bata com mais 50 ml de azeite até ficar homogêneo.

### Dica

- Sirva com purê de mandioquinha, coque relogada no alho e uma emulsão de pimenta biquinho.

## APERITIVO DE TANGERINA

---

### Ingredientes

- Cascas de 5 tangerinas ou mexericas
- 1 l de aguardente
- 200 g de açúcar

### Modo de preparo

Lave as cascas de tangerina e coloque em um vidro de boca larga, juntamente com o açúcar e a aguardente. Misture bem, tampe o vidro, e feche depois com um pouco de parafina quente. Abra o vidro só um mês depois. Coe e sirva.

## TORRESMO PURURUCA

---

### Ingredientes

- 2 mantas de barriga fresca (de cerca de 1,5 kg cada)
- ½ colher de sopa de sal
- 2 l de óleo virgem

### Modo de preparo

Abra a manta da barriga e com uma faca bem afiada retire o excesso de banha da pele. Lave a manta em água corrente e deixe escorrer a água. Corte a barriga em retângulos pequenos (6 x 1,5 cm) e faça riscos transversais para que a gordura derreta melhor e o torresmo enrole. Coloque a banha cortada numa panela e cubra com óleo virgem (cerca de 1 l). Ligue o fogo em temperatura média, mexendo sempre por 20 minutos, até a banha mudar de cor e ficar com textura firme. Tempere com o sal. Ainda no fogo, a barriga começará a estalar a pele formando bolhas brancas, neste momento, com o fogo ligado para não encharcar, retire o torresmo com uma escumadeira e coloque-o em um recipiente forrado com papel toalha.

## FEIJÃO COM TORRESMO

---

### Ingredientes

- 500 g de feijão carioca cozido e com caldo
- 500 g de toucinho pra torresmo
- 200 g de bacon
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- 3 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- ½ maço de coentro picado
- ½ maço de cebolinha picada (médio)
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Pique o toucinho e o bacon em pedaços pequenos. Frite primeiro o torresmo com as duas colheres de óleo frito, depois de fritos escorra um pouco da gordura, mas deixe uma quantidade generosa, aproximadamente 1/2 copo da gordura, na panela. Junte o bacon e frite mais um pouco. Junte a cebola e o alho, deixe dourar e acrescente o feijão cozido com caldo, o coentro e a cebolinha. Deixe apurar por aproximadamente 20 minutos.



## TUTU DE FEIJÃO COM TORRESMO

---

### Ingredientes

- ½ xícara de chá de óleo de soja
- 150 g de toucinho picado
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 kg de feijão cozido
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca suficiente para dar o ponto
- 150 g de torresmos quebrados com martelo de carne
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- Pimenta a gosto



### Torresmo

- 1 kg de barriga de porco fresca
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Frite o toucinho no óleo, quando estiverem fritos, retire. Escorra e reserve. No mesmo óleo refogue a cebola e o alho. Junte o feijão e acerte o sal. Coloque a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, até obter um pirão não muito duro. Junte o toucinho frito os torresmos, a salsinha e a cebolinha. Misture bem se preferir adicione pimenta.

### Torresmo

Corte a barriga fresca em cubos, leve ao fogo baixo numa panela e deixe dourar. Mexendo sempre com cuidado. Acerte o sal. Fica no fogo aproximadamente 1 hora.

## ABÓBORA RECHEADA COM CARNE DE SOL

---

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de requeijão cremoso
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 100 g de carne de sol desfiada
- 1 abóbora de 100 g
- Sal a gosto
- Manjerição a gosto
- Tomate cereja, repolho roxo e manjerição para decorar



### Modo de preparo

Cozinhe a abóbora na água com sal por cerca de 15 minutos. Desfie a carne de sol. Depois da abóbora cozida, corte a tampa e retire as sementes.

### Recheio

Misture a carne de sol, o requeijão, o leite de coco e algumas folhas de manjerição. Acomode a mistura dentro da abóbora. Leve ao forno por aproximadamente 7 minutos. Depois coloque no prato decorado com o repolho e o tomate cereja.

### Dica

- Antes de desfilar a carne, você pode debulhá-la de molho de um dia para o outro.

## CREME DE MANDIOCA COM TORRESMO

### Ingredientes

- 1 kg de mandioca
- 1 maço de cheiro-verde
- 500 g toicinho para torresmo
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão
- 1 linguiça calabresa
- 6 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 1 l de água (aproximadamente)
- 500 ml de óleo



### Modo de preparo

Corte o toicinho em cubinhos e tempere com sal e limão. Reserve. Descasque a mandioca lave e coloque em panela com a água e sal a gosto, pegue o toicinho e coloque em uma panela sem óleo com fogo baixo, ele próprio vai soltar a gordura necessária. Deixe em fogo baixo até verificar que está cozido. Em outra panela pique a linguiça, a cebola, o alho e leve ao fogo para refogar. Pique o cheiro-verde e reserve. Pegue a mandioca já cozida, metade deve ser batida no liquidificador com a água que sobrou do cozimento a outra metade deve ser picada e reservada. Jogue o creme do liquidificador na panela onde está o refogado da linguiça, cebola, alho. Acrescente a mandioca picada, o cheiro-verde e deixe em fogo baixo para pegar gosto. Escorra o torresmo e em uma panela com o óleo bem quente, coloque pequenas quantidades de torresmo para fritar. Coloque o torresmo em cima do creme e está pronto.

## MANGARITO COM GALINHA CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 1 kg de mangarito
- 2 kg de galinha caipira
- 2 xícaras de chá de arroz
- 1 xícara de chá de óleo de soja
- 1 l de água quente
- 2 tomates
- 2 pimentões
- Açafrão a gosto
- Gengibre a gosto
- Manjeriço a gosto
- Alecrim a gosto
- Louro a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- Alho a gosto
- Cebola a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

S

### Modo de preparo

Cozinhe o mangarito para soltar a casca. Para refogar a cebola, o alho, o gengibre e o açafrão, você pode usar óleo de pequi. Coloque a galinha semi cozida e acrescente 1 litro de água quente. Quando a carne começar a amolecer, coloque mais 1 litro de água quente e misture o arroz e o mangarito. Mexa para não grudar. Quando o arroz estiver no ponto, ponha o resto dos temperos. O prato demora quase 2h para ficar pronto.

## BALAS DE LEITE E MEL

---

### Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga
- ½ xícara de chá de mel
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- 750g de açúcar
- 1 l de leite

### Modo de preparo

Misture os ingredientes e deixe ferver até secar. Tome o ponto de bala mole em um pouco de água. Despeje em um prato e deixe esfriar. Enrole as bolinhas e passe no açúcar.

## GALINHA CAIPIRA À PORTUGUESA AO MOLHO PARDO

---

### Ingredientes

- 1 galinha caipira
- Sangue para o molho pardo
- 500 g de arroz parbolizado
- 1 cabeça de alho
- 1 cebola grande
- 2 tomates
- 1 pimentão grande
- 1 maço de cheiro-verde, coentro, cebolinha, salsa, manjerição verde
- Sal a gosto
- Molho inglês, molho shoyo a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Pimenta calabresa a gosto
- Alho poro a gosto



### Modo de preparo

Tempere a galinha com alho, molho inglês, shoyo, sal a gosto e os condimentos. Refogue bem e depois coloque para cozinhar na panela de pressão por 20 minutos. Abra a panela e, quando a galinha estiver quase cozida, coloque o arroz (coloque sobre a galinha até cobri-la). Quando o arroz estiver quase cozido, coloque o sangue. Espere até o arroz ficar ao ponto e sirva com caldo. Como acompanhamento, sirva uma salada verde.

## BANANA A MODA CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de óleo
- 5 colheres de sopa de açúcar
- Farinha de milho suficiente para dar o ponto de purê
- 200 g de queijo fresco tipo minas
- 6 bananas grandes
- 100 ml de leite (aproximadamente)

### Modo de preparo

Junte o óleo e o açúcar, corte as bananas em rodelas e coloque tudo em uma panela. Leve ao fogo e acrescente o leite e o queijo em cubos. Deixe no fogo por alguns instantes, até começar a ferver e acrescente pouco a pouco a farinha de milho, até obter o ponto de purê.

## CREME DE MANDIOCA COM CARNE SECA

---

### Ingredientes

- 500 g de carne seca
- 750 g de mandioca (aipim)
- 200 g de queijo minas
- 2 colheres sopa de óleo de soja
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho socados
- 3 tabletes de caldo de carne
- 1 colher de sopa de colorau
- Pimenta-do-reino a gosto
- Água o suficiente

S

### Modo de preparo

Fique a carne seca em fatias finas, fervente e escuma a água, deixando à parte. Descasque a mandioca, lave e corte em cubos pequenos, reserve. Em uma panela grande, coloque o óleo, o alho socado e deixe dourar. Junte o colorau, acrescentando a carne seca, deixe fritar um pouco, adicione a mandioca, coloque água até cobrir os ingredientes, acrescente a cebola picada, o caldo de carne, a pimenta, deixando cozinhar. Por fim, adicione o queijo ralado até formar um creme. Sirva ainda quente com arroz branco.

## TORTA DE MANDIOCA COM CARNE SECA

---

### Ingredientes

- 500 g de carne seca
- 2 xícaras de chá de mandioca cozida e espremida
- 1 xícara de chá de leite
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 400 g de massa para pastel
- 2 tomates picados
- 2 cebolas grandes picadas
- Margarina para untar
- 1 gema para pincelar
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

### Modo de preparo

Deixe a carne seca de molho em água por 12 horas, trocando a água umas 3 vezes. Escorra, coloque na panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 30 minutos. Após o cozimento retire da panela, deixe esfriar, desfie a carne e reserve. Bata no liquidificador a mandioca, o leite, os ovos, o queijo parmesão, o sal e a pimenta-do-reino. Unte uma assadeira e forre o fundo e as laterais com uma camada da massa de pastel. Coloque sobre esta massa o creme de mandioca batido no liquidificador, distribua por cima deste creme uma camada de carne desfiada, de tomate e de cebola. Alterne as camadas até terminar. Cubra essas camadas com massa de pastel. Passe a gema na peneira, pincele a massa e polvilhe com queijo parmesão ralado. Leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar.

## AMOR AOS BOCADOS

---

### Ingredientes

#### Massa

- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 4 ovos



#### Recheio

- 1 colher de sopa rasa de manteiga
- 350 g de açúcar
- 1 coco ralado
- 1 abacaxi
- 3 ovos

### Modo de preparo

#### Massa

Misture tudo. Abra com o rolo e divida em duas partes.

#### Recheio

Bata o abacaxi no liquidificador. Acrescente os outros ingredientes e leve ao fogo até secar o caldo. Forre o tabuleiro com a massa, coloque o recheio e cubra com a outra parte da massa. Asse em forno preaquecido a 180°C. Corte em quadrados e passe no açúcar com canela.

## TORTA CAIPIRA DE CALABRESA

### Ingredientes

#### Massa

- 1 kg de mandioquinha
- 4 xícaras de chá de água
- 2 tabletes de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de chá de leite
- 2 ovos

S

#### Recheio

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 1 maço de couve picada
- ½ colher de sopa de fondor
- ½ kg de linguiça calabresa em rodelas finas
- 200 g de queijo meia cura ralado
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado para polvilhar

#### Modo de preparo

##### Massa

Descasque a mandioquinha, coloque em uma panela com água e junte os tabletes de caldo de legumes. Cozinhe até amaciar, passando ainda quente pelo espremedor. Acrescente a manteiga, a farinha de trigo e o leite. Bata os ovos na batedeira por 5 minutos e misture à massa. Reserve.

##### Recheio

Aqueça o azeite e doure a cebola. Junte a linguiça e frite até dourar. Acrescente a couve, o tempero fondor e mexa por 5 minutos. Desligue o fogo e reserve. Unte uma forma de aro removível com manteiga e despeje metade da massa de mandioquinha. Adicione a linguiça refogada com a couve e coloque por cima o queijo meia cura ralado. Cubra com o restante da massa e polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao forno médio por cerca de 40 minutos. Deixe amornar por aproximadamente 5 minutos para que a massa fique um pouco mais consistente. Retire da forma e sirva a seguir.

### DICA

- Se preferir substitua a mandioquinha por mandioca.

## BOLO PUDIM DE LARANJA CAIPIRA

### Ingredientes

#### Pudim

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata (a mesma medida da lata de leite condensado) de suco de laranja
- 4 ovos

#### Bolo

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- Raspas de laranja a gosto
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de suco de laranja

#### Modo de Preparo

Caramelize com o açúcar uma forma redonda de 30 cm de diâmetro ou uma forma retangular e reserve.

#### Pudim

Bata no liquidificador o leite condensado, o suco de laranja e os ovos. Despeje os ingredientes, na forma caramelizada e reserve.

#### Bolo

Bata as claras em neve bem firme na batedeira, junte as gemas, uma a uma, e acrescente o açúcar e as raspas de laranja. Bata bem e desligue a batedeira. Junte a farinha de trigo peneirada com o fermento, alternando com o suco de laranja e misture levemente. Despeje essa massa sobre o pudim reservado e asse em banho-maria, no forno médio, por 1 hora e 30 minutos aproximadamente. Espere esfriar, leve à geladeira e desenforme depois de gelado, soltando as bordas do bolo com uma faca.

### Dica

- Para fazer um pudim de laranja, dispense o bolo e prepare o pudim como indicado na receita, assando-o em forno médio por aproximadamente 1 hora e 30 minutos.

S

## BOLO DE BANANAS

---

### Ingredientes

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de manteiga
- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 5 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 10 bananas



### Modo de Preparo

Amasse muito bem o açúcar, a manteiga, a farinha de trigo, o fermento em pó e os ovos. Forre uma forma untada com papel manteiga, coloque as bananas cortadas em rodellas e despeje por cima a massa. Asse em forno alto.

## COMPOTA ABACAXI

---

### Ingredientes

- 1 abacaxi
- 1 kg de açúcar

### Modo de preparo

Descasque o abacaxi e corte em fatias de 1 cm. Ferva por 15 minutos em pouca água. Escorra. Faça uma calda rala com o açúcar e o abacaxi. Deixar engrossar e quando o abacaxi ficar bem passado está pronta a compota.

## ABOBRINHA CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 100 g de carne de porco salgada
- 100 g de toucinho defumado
- 100 g de lombinho defumado
- 100 g de linguiça de porco
- 100 g de carne seca
- 1 dente de alho socado
- 1 cebola roxa grande
- 1 pimentão vermelho
- 1 kg de abobrinha
- 1 pimentão verde
- 1 tomate verde
- 1 colher de sopa de vinagre
- Sal a gosto



### Modo de preparo

Lave a abobrinha e corte em rodela. Coloque água para ferver com sal e alervente a abobrinha por 5 minutos. Escorra. Retire o sal das carnes e corte em pedaços. Frite o toucinho e junte a carne até dourar. Adicione o alho e deixe dourar. Corte os pimentões em tirinhas, pique o tomate, a cebola, junte o vinagre e o extrato de tomate. Acrescente tudo à carne e misture bem. Retire do fogo e não deixe os temperos fritarem. Retire toda a carne da panela, deixando um pouco de gordura. Coloque a abobrinha nessa panela e leve ao fogo baixo, mexendo para envolvê-la bem na gordura. Retire do fogo e coloque a abobrinha numa forma. Despeje por cima a carne com os temperos. Sirva quente.

## ALMÔNDEGA DE PEIXE

### Ingredientes

- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 xícara de chá de azeite de oliva
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 ovo
- 1 pão amanhecido
- 2 dentes de alho picados
- 1 copo americano (250 ml) de vinho branco
- 1 kg de filés de peixe
- ½ cebola ralada
- ½ l de água
- Sal a gosto



### Modo de preparo

Pique os filés de peixe em pedaços bem pequenos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Adicione o ovo, o pão amanhecido ralado, o alho e misture bem. Se for preciso, acrescente a farinha de trigo para dar liga. Faça pequenas bolinhas (almôndegas) e passe levemente pela farinha de trigo. Aqueça o azeite e frite as almôndegas com cuidado para não quebrá-las. Reserve. Refogue a cebola por 5 minutos e adicione as almôndegas reservadas. Junte o vinho branco e reduza o fogo por 5 minutos. Adicione a água, o sal e cozinhe por 10 minutos. Polvilhe com bastante salsinha.

## ANGU DOCE

---

### Ingredientes

- 4 colheres de sopa de fubá de moinho
- 1 colher de sopa de manteiga
- ½ colher de sobremesa de sal
- Queijo minas a gosto
- 250 g de açúcar cristal
- Canela em pó a gosto
- Erva-doce a gosto
- 250 ml de água
- 250 ml de leite



### Modo de preparo

Coloque o açúcar para caramelizar. Misture a água no açúcar queimado até virar uma calda com ponto para pudim. Coloque o leite misturado com o fubá e mexa sem parar. Acrescente a canela, a erva-doce, o sal, e continue misturando. Por último, coloque o queijo cortado em cubos junto com a manteiga, misture e despeje em um refratário úmido.

## ARROZ À MODA CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 3 xícaras de chá de arroz
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- ½ concha de gordura ou óleo
- 1 kg de costelinha suína
- Salsa a gosto
- Cebolinha verde a gosto
- 300 g de linguiça
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- Suco de 2 limões

### Modo de preparo

Lave e deixe secar o arroz. Coloque a gordura em uma panela e frite as costelinhas, que devem ser temperadas com sal, pimenta e limão. Quando estiverem fritas, junte a cebola, o alho e o arroz, deixando fritar bem. Coloque água, tampe a panela e deixe cozinhar. Junte água à medida que for necessário, pois esse arroz deve ficar bem úmido. Em separado, frite a linguiça e quando o arroz estiver quase pronto, junte a salsa, a cebolinha e a linguiça. Sirva em seguida.

## ARROZ COM LEGUMES

---

### Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz
- 1 xícara de chá de água
- 2 tomates sem peles e sementes picados
- 4 dentes de alho amassados e fritos
- 1 cebola grande picada e frita
- 200 g de vagem sem fio
- 2 cenouras picadas
- 2 mandioquinhas picadas
- Cheiro-verde picado a gosto
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Coloque em uma panela a cebola, o alho, o sal, o cheiro-verde e refogue. Junte o arroz e os legumes. Coloque a água e cozinhe por 30 minutos, aproximadamente.

## ARROZ COM REPOLHO E TOUCINHO

---

### Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz cru lavado e escorrido
- 1 l de caldo de galinha ou 3 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 1 l de água fervente
- 6 tomates sem pele e sem sementes picados em cubos
- 200 g de toucinho picado em cubos
- ½ repolho pequeno cortado em tirinhas
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

### Modo de preparo

Frite o toucinho em fogo alto em sua própria gordura e refogue nela o arroz. Acrescente o tomate, o repolho e o arroz. Coloque na água com o caldo de galinha o sal e a pimenta a gosto. Mexa bem e deixe cozinhar em panela parcialmente fechada por 15 minutos, ou até secar. Deixe descansar por 10 minutos e sirva.

### Dica

- Sirva acompanhando com carne de porco e uma boa cachapa mineira.

## ASSADO DE BATATAS

---

### Ingredientes

- 3 colheres de sopa de leite
- ½ kg de batatas em rodela, cozida em água e sal
- 150 g de bacon fatiado
- 2 cebolas médias em rodela
- 5 salsichas em rodela
- Orégano a gosto
- 1 lata de ervilhas
- Salsa picada a gosto
- Sal a gosto
- 4 ovos

### Modo de preparo

Tempere a batata, ainda quente, com orégano e reserve. Frite o bacon sem adicionar mais gordura, até ficar bem torrado. Reserve. Na gordura que ficou na frigideira, doure a cebola e junte a salsicha, a ervilha e tempere com sal. Reserve. Num refratário pequeno, coloque metade das batatas, metade do refogado e salpique metade do bacon. Repita as camadas e distribua o resto do bacon por cima. Bata os ovos com o leite no liquidificador, junte a salsa e despeje por cima. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

## ARROZ DE FORNO COM FRANGO E BANANA CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 6 xícaras de chá de caldo de galinha
- 3 xícaras de chá de arroz
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 frango refogado com tempero a gosto e cozido em molho de tomate
- 8 bananas d'água grandes e maduras
- Queijo minas ralado a gosto
- Cheiro-verde e salsa a gosto
- 3 dentes de alho
- 1 lata de ervilhas
- 3 ovos cozidos
- 1 cebola picada
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

### **Modo de preparo**

Doare no azeite a cebola e o alho socado. Acrescente o arroz e frite bem. Adicione o caldo de galinha. Tempere com sal e deixe cozinhar. Depois de pronto, retire do fogo, junte uma colher de sopa de manteiga à salsa e aos ovos picados. Misture cuidadosamente e mantenha a panela em lugar quente. Separe o frango, desfie em pedaços regulares e coe o molho. Adicione novamente a carne ao molho, acrescente a ervilha e ferva novamente. Acerte o tempero e retire do fogo. Corte a banana em fatias grossas e frite na manteiga. Arrume metade do arroz em um refratário, espalhe metade do frango com o molho, polvilhe com bastante queijo e coloque um a camada de bananas fritas. Cubra com o restante do arroz e frango com o molho. Termine com fatias de banana, polvilhe com queijo e salpique com manteiga. Leve ao forno quente por 10 minutos e sirva em seguida.

## **BABA DE MOÇA**

---

### **Ingredientes**

- 1 vidro de leite de coco ou leite de um coco
- 250 g de açúcar
- Cravo a gosto
- Canela a gosto
- 6 gemas

### **Modo de preparo**

Faça uma calda com o açúcar e o leite de coco. Deixe engrossar um pouco. Esfrie ligeiramente. Junte as gemas. Leve rapidamente ao fogo e adicione cravo e a canela em pó. Distribuir em tigelinhas.

## **BALA DE TOMATE CAIPIRA**

---

### **Ingredientes**

- 1 kg de tomate maduro picado sem semente
- 700 g de açúcar cristal
- 100 g de coco ralado
- Suco de 1 limão

### **Modo de preparo**

Coloque o tomate picado no liquidificador até ficar bem líquido. Coe e acrescente o açúcar, o suco de limão. Cozinhe até a mistura soltar do fundo da panela. Unte as mãos para moldar em formato de balas. Passe as balas no coco ralado.

## BACALHAU À MINEIRA

---

### Ingredientes

- 1 xícara de chá de azeite
- 200 g de azeitonas
- 500 g de batatas
- 1 kg de bacalhau
- 1 maço de couve
- 1 repolho pequeno
- 2 ovos cozidos
- 2 cebolas
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Azeitonas para decorar

### Modo de preparo

Deixe o bacalhau de molho na véspera, trocando a água por 3 ou 4 vezes. Leve ao fogo em uma panela com água e deixe ferver. Retire a pele e as espinhas (cuidado para não desmanchar as postas). Cozinhe separadamente as batatas cortadas em rodelas grossas em água e sal, a couve e o repolho em folhas rasgadas. Coloque em uma travessa refratária em camadas: bacalhau, batatas, couve e repolho, terminando com as cebolas cortadas em rodelas finas. Salpique com a salsinha picada, decore com azeitonas e rodelas de ovos cozidos e regue com o azeite. Asse em forno brando.

## BAMBÁ DO GARIMPO

---

### Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de corante vermelho
- 1 colher de sopa de gordura de porco
- 1 kg de costelinha de porco
- 150 g de feijão carioca
- Sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- 1 maço de couve
- 1 cebola roxa
- 4 dentes de alho
- 1 pimentão

### **Modo de preparo**

Cozinhe o feijão com o corante. Bata o feijão no liquidificador. Tempere a costelinha. Frite a costelinha e depois cozinhe por 25 minutos. Refogue o feijão na gordura de porco, com sal, o alho, a cebola, o pimentão e o cheiro-verde. Acrescente a costelinha e deixe ferver. Corte a couve bem fininha, juntando-a ao feijão e fervendo tudo por mais 2 minutos. Sirva com angu e arroz.

## **BANANA EMPANADA**

---

### **Ingredientes**

- 5 bananas nanicas maduras
- Óleo de milho para fritar
- Farinha de rosca para empanar
- 1 ovo batido

### **Modo de preparo**

Descasque as bananas e retire todos os fios. Corte ao meio e reserve. Num prato fundo bata bem o ovo. Reserve. Em um outro prato fundo coloque a farinha de rosca. Pegue cada pedaço de banana passe pelo ovo e em seguida pela farinha de rosca. Frite em óleo não muito quente. Seque bem em papel absorvente. Sirva quente.

## **BISCOITO CAIPIRA**

---

### **Ingredientes**

- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de banha
- 3 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de leite (aproximadamente)

### **Modo de preparo**

Misturar todos os ingredientes, colocando leite aos poucos até a massa ficar em uma consistência boa para enrolar os biscoitos. Enrole cada biscoito como uma trancinha ou rosquinha. Coloque em tabuleiro untado. Leve ao forno preaquecido para assar

## VACA ATOLADA

---

### Ingredientes

- 1 kg de costela de boi
- 500 g de mandioca
- 2 cenouras picadas
- Cheiro-verde a gosto
- Salsinha a gosto
- 1 lata de ervilha
- 1 tablete de caldo de carne
- Sal a gosto
- 3 tomates picados
- 1 colher de sopa cheia de extrato de tomate
- 1 cebola

### Modo de preparo

Numa panela contendo água, cozinhe, durante uma hora, a costela com o caldo de carne, o sal, o extrato de tomate os tomates picados. Reserve. Em outra panela, cozinhe a mandioca cortada em cubos. A cenoura também deve ser cozida separadamente. Junte a mandioca e a cenoura à costela, adicionando a cebola cortada, o cheiro-verde e a salsa. Deixe ferver bem. Por último, acrescente a ervilha.

## COSTELINHA CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 1 kg de costelinha de porco
- 1 xícara de chá de tomate sem sementes picados
- 2 colher de sopa de óleo
- 1 kg de batatas cortada em cubos
- 2 dentes de alho bem amassados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 100 ml de leite de coco
- 100 ml de caldo de carne
- Cheiro-verde a gosto
- Suco de 1 limão
- ½ l de água
- 1 cebola ralada



### **Modo de preparo**

Limpe bem as costelinhas, depois tempere com suco de limão, sal e pimenta. Deixe no tempero por 10 minutos. Cozinhe a batata, depois de cozidas reserve. Em uma panela, coloque o óleo, junto a cebola, alho e deixe dourar. Adicione as costelinhas e refogue bem, em seguida coloque o leite de coco, o tomate, o caldo de carne e misture bem. A seguir adicione a batata e a água até cobrir os ingredientes, tampe a panela, deixe cozinhar até a batata ficar macia. Quando tiver com um pouco de caldo coloque o cheiro-verde, verifique o sal, deixe mais alguns minutos no fogo aproximadamente 3 minutos.

## **BERINJELA ASSADA**

---

### **Ingredientes**

- ½ xícara de chá de azeitona verde
- ½ xícara de chá de azeitona preta
- 1 xícara de chá de uvas passas
- 2 colheres de sopa de alho picado
- 2 colheres de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de açúcar
- Pimenta-do-reino, folhas de louro e cheiro-verde a gosto
- 50 g de castanha de caju
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 4 cebolas picadas
- 100 ml de azeite
- 100 ml de vinagre
- 3 berinjelas
- Sal a gosto
- Cebolinha e salsa a gosto

### **Modo de preparo**

Corte a berinjela em cubos, não muito pequena para não desmanchar. Em seguida colocar na água com sal, para não escurecer durante meia hora. Logo depois coloque a berinjela para escorrer, e aperte de leve para sair bem à água. Misture o orégano, o alho, o louro, a pimenta do reino a gosto, a castanha de caju, a cebolinha, a salsa, os pimentões vermelho, amarelo e verde, as passas, as cebolas e o azeite. Misture tudo muito bem. Em seguida tampe com papel alumínio e levar ao forno por cerca de 40 minutos. Depois acrescente os outros ingredientes: azeitona preta e verde, vinagre e uma colher de açúcar. Misture e sirva.

## PEQUI AO MOLHO CAIPIRA

---

### Ingredientes

- 1 kg de pequi sem a casca
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola média bem picada
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta a gosto
- 200 ml de água
- ½ colher de sobremesa de tempero caseiro com açafrão a gosto
- 2 conchas de caldo do frango caipira (opcional)

### Modo de preparo

Aqueça uma panela de fundo grosso e junte o alho. Quando o alho dourar coloque a cebola e cozinhe até a cebola murchar. Junte o pequi e refogue bem, por aproximadamente 4 minutos. Junte a água fervente, o tempero e as pimentas, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo. Se você tiver feito o frango caipira, retire duas conchas do caldo e coloque no pequi. Ferva por 3 minutos em fogo alto e cubra com cheiro-verde.

### Dica

- Vale lembrar que não podemos mordê-lo por causa dos espinhos que tem dentro dele. Tome muito cuidado e apenas raspe o danado, viu?

---

### CRÉDITO

#### Restaurante Dona Lucinha

[www.donalucinha.com.br](http://www.donalucinha.com.br)

Tel (11) 5051-2050

Av. Chibará n. 399 – Moema

#### Restaurante O Compadre

[www.restauranteocompadre.com.br](http://www.restauranteocompadre.com.br)

Tel.(11) 2251-0106

Av. Otto Baumgart n.500 – Lar Center Parte Vila Guilherme

#### Produção e Foto

Carla Perella

---



**EDICASE**  
/// publicações

# A MAIOR VARIEDADE EM SEGMENTOS DE REVISTAS DO BRASIL!

**PRESTIGIE O SEU JORNALEIRO**  
Compre nas bancas e revistarias  
de todo o Brasil



CULINÁRIA · ARTESANATO · PASSATEMPOS · DIDÁTICAS · PIADAS  
· MÚSICA · SAÚDE · RELIGIÃO · E TUDO MAIS QUE VOCÊ IMAGINARI

# ÍNDICE

Frango com quiabo.....	3	Banana à moda capira.....	19
Angu.....	3	Creme de mandioca com carne seca.....	20
Costelinha de Porco Assada com Irofé.....	4	Torta de mandioca com carne seca.....	20
Aroz doce.....	5	Arroz aos bacalhos.....	21
Sagu com vinho tinto.....	5	Torta capira de calabresa.....	22
Bife à milanesa com pão grelhado e arroz colorido.....	6	Bolo-pardim de laranja capira.....	23
Bolo salgado capira.....	7	Bolo de bananas.....	24
Arroz com frango capira.....	8	Abobrinha capira.....	24
Leitosa assada.....	8	Almeidola de peixe.....	25
Frango Com Alcaparras.....	9	Angu Doce.....	26
Arrozinha capira.....	9	Arroz à moda capira.....	26
Frango capira com açafrão e batatas.....	10	Arroz com Legumes.....	27
Galinha capira com alpin.....	10	Arroz com repolho e toucinho.....	27
Pão de galinha capira.....	11	Assado de batatas.....	28
Sopa de galinha capira.....	12	Arroz de forno com frango e banana capira.....	28
Pintado ao bobó de mandioca.....	12	Baba de Moça.....	29
Recebois com batata e agridão.....	13	Bala de tomate capira.....	29
File de porco à portuguesa.....	14	Bacalhau à Mineira.....	30
Aperitivo de laranja.....	14	Bambá do Garipeiro.....	30
Tomateso Pururuca.....	15	Banana Empoadada.....	31
Feijão com tomateso.....	15	Biscoito capira.....	31
Buru de feijão com tomateso.....	16	Vaca atolada.....	32
Abóbora recheada com carne de sol.....	16	Costelinha capira.....	32
Creme de mandioca com tomateso.....	17	Beringela Assada.....	33
Margarito Com Galinha Capira.....	18	Pequi ao molho capira.....	34
Galinha Capira à Portuguesa ao Molho Pardo.....	19		

Arroz doce | pág. 5

