

# Cuaderno de Recetas



## Cuaderno de Recetas

Aroz de carretero, 5

Aroz con Pequi, 6

Baião-de-dois, 7

Frijol Tropero, 8

Feijoada Minerera, 9

Farofa de Pan, 10

Carne-de-sol, 11

Fogado Antigo, 13

Barreado, 15

Pollo con Quingombó, 17

Pato en el Tucupí, 18

Dorado en la Hoja de Bananera, 19

Moqueca de Pescado, 20

Calderada de Tucunaré, 21

Pasta (Pirão) de Pescado, 22

Tambaquí a las Brasas, 23

Bacalao a la moda del Barón do Rio Branco, 24

Pescada a la moda del Barón do Rio Branco, 26

Acarajé, 27

Casquinha de Siri (Carne de cangrejo en su concha), 28

Carurú, 29

Tacacá, 30

Vatapá, 31

Sopa Leão Veloso, 32

Empadão Goiano (Empanada Goiana), 34

Pesto de Barú, 35

Pan de Queso, 36

Biscocho de Fubá, 37

Biscocho Souza Leão, 38

Bolo de Rolo (Biscocho arrollado con relleno dulce), 40

Brigadeiro, 41

Cocada (Dulce de coco), 41

Crema de Cupuaçu, 42

Dulce de Calabaza, 42

Dulce de Leche con Castaña de Barú, 43

Mungungá (Canjica), 43

Pé-de-Moleque, 44

Olho de sogra, 45

Manjar Branco con Ciruelas Negras, 46

"Chuvisco" (buruelitos), 47

Licor de Pequi, 48



## Arroz de carretero

Sirve 4  
porciones

### Ingredientes:

½ kg de charqui

½ kg de arroz

1 cucharada de sopa rasa de grasa

1 cebolla mediana picada

3 dientes de ajo aplastados

**Elaboración:** Retire la sal del charqui, preferentemente de un día al otro. Córtele en cubitos, hiévalo ligeramente, a continuación lávelo y escúrralo bien. Derrita la grasa y fría la carne. Cuando el charqui esté dorado, añada la cebolla, rehogándola, y el ajo. Revuelva bien. Añada el arroz y rehóquelo durante algunos minutos. Coloque agua hirviendo hasta cubrir 2 dedos por encima del arroz. Pruebe la sal, tape la olla cocinando a fuego lento hasta que el arroz quede blando. Si fuera necesario, añada más agua.

## Arroz con Pequí

### Ingredientes:

20 a 30 carozos de pequí con pulpa

1 kg de arroz lavado y escurrido

5 dientes de ajo aplastados

2 cebollas ralladas

¼ de taza de té de aceite

½ litro de agua caliente

1 taza de té de hierbas aromáticas bien picadas

sal a gusto

**Elaboración:** Caliente el aceite y dore la cebolla y el ajo. Añada el pequí, condimente con sal y rehogue, revolviendo siempre para que no se adhiera a la olla. Coloque el agua caliente y deje cocinar hasta que el agua se evapore. Añada el arroz y rehogue bien. Cubra con agua y deje cocinar en fuego suave. Poco antes de apagar el horno, salpique con hierbas aromáticas.

¡Acuérdese de morder el pequí apenas superficialmente!

## Baião-de-dois

Sirve 6  
porciones

### Ingredientes:

- ½ kg de frijol verde
- ½ kg de arroz lavado y escurrido
- 2 tomates sin piel y semillas cortados en cubitos
- 3 dientes de ajo amasados
- 4 cucharadas de sopa de aceite
- 2 cucharadas de sopa de extracto de tomate
- Hierbas aromáticas
- Sal a gusto

**Elaboración:** Cocine el frijol solamente en agua y sal, hasta que los granos queden bien blandos. Remueva el caldo y reserve. En una olla, caliente el aceite y rehogue el ajo y el tomate. Añada el extracto de tomate y revuelva. Incorpore el arroz y rehogue. Añada agua y sal dejando que el arroz se cocine a fuego lento hasta evaporar el agua. Cuando el arroz esté cocido, apague el fuego y déjelo cocinar en el propio calor durante algunos minutos. En una bandeja mezcle el arroz con el frijol que había sido reservado. Verifique la cantidad de sal, salpique con hierbas aromáticas picado y sirva.

## Frijol Tropero

(Receta cedida por João Rural)

### Ingredientes:

2 platos de frijol cocido

½ kg de tocino

200 gramos de chorizo ahumado

200 gramos de charqui desmenuzado

½ kg de harina de maíz

cebollino, sal y ajo

**Elaboración:** Corte el tocino en pedacitos, fríalos y déjelos separados. Haga lo mismo con el chorizo y el charqui. En una olla gruesa, coloque 2 cucharadas de aceite, fríte la sal con ajo y añada el frijol cocido. Añada, entonces, el charqui y el chorizo. Mezcle bien, coloque un poco de hierbas para perfumar y complete con la harina de maíz, hasta llegar al punto de "farofa".



## Feijoada Minera

(Adaptada del libro "Cocina de leña: repostería y manjares de Minas Gerais", de Maria Stella Libânio Christo)

### Ingredientes:

carne de vaca (parte más gruesa del muslo): ½ kg  
frijol negro: 1 kg  
chorizo: 1 kg  
lomo de cerdo: 1 kg  
orejas de cerdo: 2 unidades

paños (embutidos de cerdo): 4 unidades  
patas de cerdo: 2 unidades  
colas de cerdo: 2 unidades  
quindilla: a gusto  
condimentos (ajo, sal y cebolla): a gusto

**Elaboración:** Condimentar las carnes y cocinar en la víspera (el chorizo y los embutidos de cerdo son cocidos en otra olla). Poner todo en la nevera después de cocido. Al día siguiente: extraer la grasa que quedó por encima de las carnes (la grasa no es aprovechada en la feijoada). Cocinar el frijol. Rehogar en un poco de aceite todos los condimentos y añadir las carnes cocidas, incluso el chorizo y los paños. Utilizar de preferencia olla de barro. A fuego lento: media hora.

**Acompañamiento:** Arroz blanco; col a la minera; harina de mandioca; naranjas picadas.

## Farofa de Pan

(Receta cedida por Majú Ferreira)

Sirve 10  
personas

Se hace la legítima farofa con harina de mandioca, pero, en el exterior, no siempre se encuentra este ingrediente tan típico de nuestra cocina, así, han aparecido deliciosas adaptaciones como ésta.

### Ingredientes:

8 panes de sal de la víspera desmenuzados

1 cebolla grande

1 zanahoria rallada

3 dientes de ajo picados

1 taza de mantequilla

1 taza de aceite

**Elaboración:** Dorar la cebolla y el ajo en la mantequilla y en el aceite, añadir la zanahoria. Después de 10 minutos en este proceso, añadir el pan rallado. Mezclar bien. Al final es posible añadir, de acuerdo con el gusto de los comensales, cualquiera de los siguientes ingredientes: huevos revueltos, plátano, ciruelas, tocino, etc.

Fundamental para acompañar la feijoada!

## Carne-de-sol

### Ingredientes:

½ kg. de carne-de-sol (en la víspera, dejarla en remojo en agua para retirar la sal)

1 cucharada de sopa de aceite

2 cucharadas de sopa de margarina

3 cebollas

**Elaboración:** Coloque la carne-de-sol en el fuego, 1 cebolla picada, el aceite y 1 cucharada de margarina y rehogue hasta dorar la carne. Coloque un poco de agua, tape la olla y deje cocinar hasta evaporar. Añada 1 cucharada más de margarina y un poco más de agua. Mantenga en el fuego hasta que la carne quede bien tierna. Si fuera necesario, añada un poco más de agua. Retire la carne y reserve el caldo. Para preparar la salsa, añada, en una sartén, un poco de aceite y rehogue 1 cebolla cortada en rodajas. Añada el caldo reservado con un poco de agua hasta hervir. Sirva la carne en rebanadas bien finas, cubierta con la salsa. Un buen acompañamiento es la mandioca (1 kg cocida en agua y sal. En una sartén, calentar un poco de aceite, añadir la mandioca y dorarla. Coloque sal a gusto. Escorra la mandioca en papel absorbente)



## Fogado Antigo (Receta cedida por João Rural)

### Ingredientes:

3  $\frac{1}{2}$  kg de carne de músculo  
cortada en pedazos

1 kg de mocotó (patas de vaca cocidas)  
en pedazos

5 cucharadas de sopa de aceite

1 cucharada de sopa de sal

2 cucharadas de sopa de sal con ajo

$\frac{1}{2}$  taza de té de hierbabuena picada

$\frac{1}{2}$  taza de té de albahaca picada

1 cucharada de sopa de urucum molido  
(o colorante)

2 tazas de té de cebollino picado

1 taza de perejil picado y agua.

**Elaboración:** Lave bien la carne en agua corriente, hasta que salga toda la sangre. En una olla grande y gruesa, preferentemente de hierro, coloque los mocotós cortados arreglados en el fondo. Ponga los pedazos de carne encima, añada agua hasta cuatro dedos por encima de la carne y una cucharada de sal. Revuelva apenas por encima, para que el mocotó no salga del fondo. Tape y, cuando hierva, deje a fuego lento hasta ablandar. Vaya añadiendo agua caliente si fuera necesario. Debe llevar por lo menos cinco horas de cocimiento. Cuando se ablande, retire todos los huesos, dejando en la olla el mocotó y el tuétano que todavía estén adheridos a él. Aparte, coloque para freír la sal con ajo, añada todos los condimentos y el urucum y deje freír un poco. Coloque todo en la olla de carne y revuelva bien. Póngale sal a gusto y deje hervir bien. Para servir, la olla tiene que continuar en el fuego. Coloque la harina de mandioca en el plato y derrame un poco de caldo, haciendo un pirão (pasta hecha de harina de mandioca cocida en caldo). Después coloque pedazos de carne y arroz con urucum.





## Barreado (Fuente: Secretaría de Turismo de Paraná)

Sirve 10  
porciones

### Ingredientes:

6 pizcas de pimienta negra

5 kg de carne fresca (pecho, muslo, parte interna del muslo)

500 gramos de tocino fresco

5 tomates sin piel

3 cabezas grandes de cebolla

3 dientes de ajo

4 hojas de laurel

6 pizcas de comino

4 mazos de hierbas aromáticas

1 mazo de albahaca

1/2 litro de vinagre

Sal a gusto

**Elaboración:** Se comienza a hacer el corte y la limpieza de las carnes en la víspera. Las carnes y el tocino deben ser cortados en pedazos pequeños, añadiéndose todos los condimentos cortados. Se coloca todo en una vasija que no puede ser de aluminio. Se deja descansar hasta el día de la preparación. Se forra la olla con el tocino y se lleva al fuego para derretir. Después se colocan las carnes condimentadas, se tapa la olla con una hoja de bananera previamente chamuscada en la chapa para ablandar y se ata con un hilo grueso en los bordes. Se coloca la tapa y se sella con una mezcla de ceniza de cocina de leña, harina de mandioca y agua. La cocina tiene que ser de leña. El tiempo de cocimiento es de 12 horas. Cuando la hoja de bananera esté bien oscura, el barreado estará listo.

**Modo de servir:** Se sirve con harina de mandioca, plátano, naranja y arroz.

Se acompaña con una bebida alcohólica (cóctel o cachaza) que sirve para suavizar este plato, considerado fuerte.





## Pollo con Quingombó

### Ingredientes:

1 pollo cortado en pedazos

½ kg de quingombó picado en pedazos grandes

3 cucharadas de sopa de aceite

½ kg de tomates maduros picados sin semillas

1 cebolla bien picada

1 mazo de hierbas aromáticas picadas

zum de 1 limón

agua caliente

Condimento minero (500g de cebolla picada, 200g de gramos de ajo, 2 pimientos

verdes, un mazo de cebolleta, un mazo de perejil, 2 ½ kg de sal. Elaboración: Bata todos los ingredientes en la licuadora, excepto la sal, que deberá ser aradida, después de que todo haya sido molido. Derrame en un vidrio, conserve el condimento en la nevera para uso diario)

**Elaboración:** Lave bien el pollo con el zumo de limón y fríeuelo con condimento minero a gusto. En una olla, caliente 1 cucharada de sopa de aceite con algunas gotas de limón y rehogue bien el quingombó. Retírelos de la olla y reserve. En la misma olla, coloque 2 cucharadas de aceite, caliente bien y fría el pollo hasta dorar. Arada el tomate y la cebolla y rehogue. Con la olla tapada, deje cocinar, y, si fuera necesario, coloque un poco de agua caliente gota a gota, hasta quedar bien blando. Arada el quingombó reservado y las hierbas aromáticas y deje cocinar sin revolver. Sirva a continuación.

## Pato en el Tucupí

### Ingredientes:

3 kg de pato	10 g de pimienta negra y comino
3 litros de tucupí	4 magos de jambu
100 g de cebolla	1 mazo de achicoria
10 g de tomate	1 mazo de albahaca
10 g de ajo pisado	2 cucharadas de sopa de vinagre
6 chiles habaneros	

Para preparar el condimento para marinar: mezcle el zumo de 5 limones, 5 cabezas de ajo aplastadas,  $\frac{1}{2}$  litro de vinagre de alcohol, chile habanero, sal a gusto

**Elaboración:** Limpie los patos, pártalos en sentido vertical y lávelos con limón.

Colóquelos en la salsa para marinar de 1 a 2 horas y llévelos al horno caliente para asar. Después de asado, córtelos en trozos de tamaño mediano, sin deshuesar. Reserve.

En una olla grande, coloque el tucupí, la albahaca, la chicoria, un diente de ajo, 3 chiles habaneros enteros y deje cocinar 40 minutos, añadiendo agua lentamente.

Separe las hojas de jambu, dejando las ramas pequeñas. Lávelas en agua corriente.

Escáldelas en agua hirviendo con sal, en una olla separada, durante 15 a 20 minutos y escurra. Reserve. Coloque el pato en el tucupí y llévelo al horno para que la carne quede más tierna.

Añada la cebolla y el tomate cortado en rodajas. A continuación, coloque el jambu y deje hervir durante 5 minutos. Amase y cuele los 3 chiles habaneros restantes y haga un poco de salsa, añadiendo 3 cucharadas de sopa de tucupí.

## Dorado en la Hoja de Bananera

Sirve 6  
porciones

### Ingredientes:

1 dorado de aproximadamente 2 kg  
1 taza de té de cilantro picado  
1 taza de té de mantequilla  
2 dientes de ajo aplastados  
500 g de harina de mandioca o de mesa tostada  
2 cebollas ralladas  
2 tomates sin piel  
zumos de 1 limón  
1 hoja de bananera verde  
aceite de oliva  
sal y pimienta negra

**Elaboración:** Limpie el pescado y retire el espinazo. Reserve. Mezcle el ajo, el zumo de limón, la sal y la pimienta negra y condimente el dorado, dejándolo en esa mezcla durante 1 hora. A continuación, hierva el espinazo del pescado en agua y sal, cuele y reserve el caldo. En una sartén, rehogue la cebolla, el tomate y el cilantro en la mantequilla. Después, añada la harina de mandioca y deje tostar. Para que la farofa quede más húmeda, añada el caldo reservado. Rellene el pescado con la farofa y ciérvelo con un hilo culinario. Unte el pescado con mucho aceite y envuélvalo en la hoja de bananera, atándola con un hilo. Áselo durante aproximadamente 1 hora.

## Moqueca de Pescado

### Ingredientes:

1 kg de postas de pescado

1/3 de taza de zumo de limón

2 cebollas grandes cortadas en rodajas

3 tomates, descascarados y sin semillas, cortados en rodajas

2 pimientos verdes cortados en rodajas

1 mazo de cilantro

2 cucharadas de sopa de aceite de oliva

1 frasco pequeño de leche de coco

6 cucharadas de sopa de aceite de dendé

sal y pimienta a gusto

**Elaboración:** Condimente el pescado con sal, pimienta y zumo de limón.

Coloque el aceite en una olla grande y cubra con una camada de postas de pescado.

En la licuadora, bata durante algunos minutos la cebolla, el pimiento, el cilantro, los tomates, la leche de coco y el aceite de dendé. Derrame un poco de esta mezcla sobre las postas que ya están en la olla. Vaya colocando camadas de postas de pescado y de mezcla, hasta que todos los ingredientes terminen. Tape la olla y cocine unos 20 minutos o hasta que el pescado esté cocido.

## Calderada de Tucunaré

### Ingredientes:

2 kg de tucunaré	50 ml de aceite de oliva
3 litros de agua	1 mazo de albahaca picada
250 g de cebolla	1 mazo de achicoria picada
500 g de tomate	1 mazo de cebolleta picada
250 g de pimienta	2 mazos de cilantro picado
500 g de patata portuguesa cocidas y cortadas a la francesa	6 huevos cocidos
50 g de chile habanero picado	ajo, sal y limón

**Elaboración:** Limpie y lave el pescado con limón y córtelo en postas. Condimente con pimienta negra, ajo y sal. Reserve. En una olla, caliente el aceite y rehogue la cebolla, el ají, el tomate y el chile habanero. Añada, a continuación, la albahaca, la achicoria, la cebolleta y el cilantro y condimente con un poco de sal. Añada 3 litros de agua hirviendo y deje cocinar por 5 minutos. A continuación, coloque las postas de tucunaré, tape la olla y deje cocinar. Verifique si el pescado está cocido. Decore la calderada con las batatas y los huevos.

## Pasta (Pirão) de Pescado

### Ingredientes:

100 g de harina de mandioca

600 ml de caldo de pescado

½ mazo de cilantro (pequeño) picado

100 g de cebolla picada

100 g de tomate picado

30 ml de tintura de urucum (colorante)

Sal a gusto

100 g de pescado desmenuzado (opcional)

**Elaboración:** En una olla, caliente el caldo de pescado, el pescado desmenuzado, la cebolla, el tomate y el cilantro hasta hervir. Condimente con sal. Añada la tintura de urucum y deje cocinar hasta entrar en ebullición. Añada la harina de mandioca, lentamente, preparando una pasta poco espesa. Para finalizar, salpique con cebolleta. Puede ser servida con moqueca, arroz blanco y salsa de pimienta.

## Tambaquí a las Brasas

### Ingredientes:

1 banda de tambaquí mediano

100 ml de aceite de oliva

100 g de ajo

20 g de pimienta negra

3 limones

20 g de colorante

sal a gusto

**Elaboración:** Limpie la banda del tambaquí. Haga una salsa, mezclando el aceite de oliva, el ajo, la pimienta negra, el colorante, sal y limón. Deje el tambaquí inmerso en esa salsa durante 30 minutos. A continuación, colóquelo sobre la plancha. Al darlo vuelta, derrame un poco de salsa sobre el pescado.

## Bacalao a la moda del Barón do Rio Branco

(Receta cedida por el Restaurante Rio Minho)

### Ingredientes:

- 1 posta de 500 g de lomo de Bacalao de Noruega después de retirarle la sal
- 2 patatas medianas cocidas
- 3 cebollas pequeñas, una cortada en juliana y dos cocidas
- 1 cabeza de puerro picado
- 1 pimiento rojo
- 3 tomates frescos
- 3 dientes de ajo
- 1 copa de vino tinto maduro
- 1 cucharada de café de pimentón dulce español
- 1 ramo de albahaca
- 1 ramo de cilantro
- 1 ramo de perejil
- 7 aceitunas grandes negras
- 2 tazas de aceite de oliva extra virgen



**Elaboración:** Salsa: En una sartén coloque el aceite, dejándolo calentarse. A continuación, coloque la cebolla cortada y los dientes de ajo picados y deje dorar. Añada el pimiento, el tomate, el cilantro, el perejil, el puerro, la albahaca, el pimentón dulce español y la copa de vino. Deje todo hirviendo durante 10 a 15 minutos hasta llegar a un caldo homogéneo y consistente. Escalde el Bacalao de Noruega en agua hirviendo 5 minutos e, inmediatamente después, colóquelo en la salsa previamente preparada. Corte las patatas en rodajas y dórelas en el aceite. Ponga la posta del Bacalao de Noruega en una bandeja, alrededor coloque armoniosamente las rodajas de patatas, las cebollas cocidas, las aceitunas y algunas rebanadas del pimiento rojo a la plancha. Sirva en el acto.

**Sugerencias para Desalar:** En 48 horas: deje el Bacalao de Noruega debajo de agua corriente durante 10 minutos. Luego, colóquelo en agua fría, en la nevera, 48 horas, cambiando el agua cada 6 horas. En 24 horas: deje el bacalao en remojo durante un día, cambiando el agua 8 veces. Para limpiar basta escaldar (evite hervir), cubra con agua caliente, deje enfriar y limpie.

## Pescada a la moda del Barón do Rio Branco

(Receta cedida por el Restaurante Rio Minho)

### Ingredientes:

1 posta de mero de 300 a 350 g

100 g de pulpo

100 g de calamares

4 gambas medianas descascaradas

2 patatas medianas

3 cebollas pequeñas (1 cortada en juliana)

1 cabeza de puerro bien picado

1 pimienta roja

3 tomates frescos

3 dientes de ajo

1 copa de vino tinto maduro

1 cucharada de café de pimentón dulce español

1 ramo de albahaca

1 ramo de cilantro

1 ramo de perejil

6 aceitunas negras grandes

2 tazas de aceite extra virgen

**Elaboración:** En una sartén, coloque el aceite y caliéntelo. A continuación, coloque la cebolla cortada conjuntamente con los dientes de ajo y déjelos dorar. Añada el pimiento, el tomate, el cilantro, el perejil, el puerro, la albahaca, el pimentón dulce y la copa de vino. Deje todo hervir de 10 a 15 minutos, hasta llegar a un caldo homogéneo y consistente. Cocine la posta de mero en agua hirviendo aproximadamente 10 minutos y a continuación, añada 1 taza de esa agua al salsa. Corte las patatas en rodajas y dórelas en el aceite. Finalmente, en una bandeja de barro, coloque la posta de mero (ya debidamente cocida) y la salsa (previamente preparada). Alrededor de la posta, disponga armoniosamente las patatas en rodajas, las cebollas cocidas, las aceitunas, los pedazos de pulpo y de calamares, las gambas y también, algunas rebanadas de pimiento rojo. Deje hervir 3 minutos y sirva bien caliente.

## Acarajé

### Ingredientes:

1 kg de frijol de ojo

300 g de cebolla rallada

1 litro de aceite de dendé

1 cebolla pequeña

sal

**Elaboración:** Coloque el frijol en remojo durante 2 horas, después, lave bien y retire la cáscara y los ojitos negros. Pase, lentamente, por el triturador o en el procesador.

Dejame la masa de frijol en una olla y añada la cebolla rallada y sal a gusto.

Bata bien, con una cuchara de madera, para que la masa quede liviana. En un tacho, caliente bien el aceite de dendé con la cebolla entera (ella evita que el aceite se quemé).

Modele los bollitos y fríalos en el tacho, dándolos vuelta para freírlos por igual.

Escurre los acarajés en papel absorbente.

Los acarajés pueden ser servidos rellenos con gambas secas, vatapá y pimienta.

## Casquinha de Siri (Carne de cangrejo en su concha)

### Ingredientes:

- 1 kg de carne de cangrejo (jaiba)
- 1 cebolla grande bien picada
- 2 cucharadas de sopa de aceite de oliva
- 2 tomates sin piel y sin semillas picados en cubitos
- 2 a 4 cucharadas de hierbas aromáticas picadas
- 1 huevo (separe clara y yema)
- 4 cucharadas de sopa de pan rallado
- 100 g de queso parmesano rallado
- ½ taza de té de leche

**Elaboración:** En una olla, rehogue la cebolla en el aceite. Añada el tomate, y, después que rehogar un poco, añada la carne de siri y las hierbas aromáticas. Deje cocinar hasta que el agua se evapore. Bata la clara a punto nieve. A continuación, disuelva la harina en la leche y añada la yema. Añada la carne de siri y mezcle bien. Por último, incorpore delicadamente la clara a punto nieve. Rellene las conchas del cangrejo con la mezcla y cubra con queso parmesano. Llévelo al horno para gratinar.

## Caruru

Sirve 10  
porciones

### Ingredientes:

800 g de quingombó cortados en rodajas finas

250 g de gambas secas descascaradas

250 g de harina seca fina de mandioca

$\frac{3}{4}$  de taza de té de aceite de dendé

Quindilla en aceite

Sal

**Elaboración:** En una olla con agua cocine el quingombó y escúrralo en un colador. Reserve. Mezcle la harina y las gambas en un pilón o en una licuadora hasta obtener una farofa. Lleve esa mezcla al fuego, añadiendo agua hasta formar una masa consistente. Añada el y el aceite de dendé, dejando cocinar durante aproximadamente 10 minutos, añadiendo más agua si fuera preciso. Añada sal y quindilla a gusto. Sirva acompañado con arroz blanco o pescado frito.

# Tacacá

## Ingredientes:

500 g de tapioca (goma)

800 g de langostinos secos

2 litros de tucupí

3 mazos de jambu

3 chiles habaneros

1 mazo de albahaca

1 mazo de achicoria

1 cucharada de sopa de sal

10 g de ajo aplastado

**Elaboración:** Descascar el langostino y déjelo en remojo durante 2 horas. Cambie el agua por lo menos 2 veces para sacar la sal. En una olla, coloque el tucupí, la albahaca, la achicoria, el ajo aplastado y un poco de sal y cocine durante 40 minutos. Prepare el jambu, lavándolo bien y cocínelo, a parte, durante 30 minutos. Diluya la goma en un poco de agua fría. En una olla grande, hierva 3 litros de agua con el resto de la sal. A continuación, añada la goma lentamente, revolviendo bien para que no se formen grumos. Deje cocinar durante 30 minutos y preste atención para formar una gacha gruesa y uniforme. Amase el chile habanero (sin colar) con 4 cucharadas de sopa del tucupí. Sirva caliente, en calabazas negras, colocando un poco del tucupí con pimienta, 1 concha de la gacha, algunas hojas de jambu y 4 langostinos.

## Vatapá (Receta cedida por D. Anita Melo Maia)

Sirve 12  
personas

### Ingredientes:

½ kilo de gamba seca sin cáscara

½ kilo de gamba fresca sin cáscara

2 latas de crema de leche

1 frasco de leche de coco - 200 ml

½ vaso de requesón

1 ½ vaso de vaso de coco fresco rallado

Pimienta a gusto

1 mazo de cilantro y cebollina

1 cebolla grande picada

1 pimiento rojo picado

6 tomates medianos picados pequeños

1 diente de ajo

Sal a gusto

6 panes de sal desmenuzados y

humedecidos en ½ litro de agua

1 taza de fécula de maíz diluida

1 frasco de aceite de dendé - 200 ml

½ taza de aceite

**Elaboración:** Rehogue el ajo y la cebolla en el aceite. Añada la gamba seca y, después, la gamba fresca hasta casi dorar. Cuando tome color, derrame el pan diluido en medio litro de agua, añadiendo una lata de crema de leche y la fécula de maíz diluida. Coloque todas las hierbas aromáticas picadas, tomate picado, pimiento picado y pimienta picada. Añada el frasco de leche de coco, dejando hervir durante quince minutos. A continuación, añada el coco fresco rallado, el requesón y deje hervir cinco minutos más, revolviendo con una cuchara de madera, hasta que aparezca el fondo de la olla. Por último, coloque el aceite de dendé, que habría sido calentado previamente hasta casi el punto de freír. Revuelva lentamente y hierva dos minutos más. Después de listo, añada la otra lata de crema de leche, revolviendo lentamente. Salpique el resto del coco rallado y adorne con gambas enteras. **Sugerencia:** El vatapá después de listo, debe cubrirse con un paño limpio, porque la tapa puede sudar y salpicar, aguardando todo el proceso.

## Sopa Leão Veloso (Receta cedida por el Restaurante Rio Minho)

### Ingredientes (2 a 4 porciones)

1,5 kg de cabeza de mero

300 g de pulpo nuevo y tierno

300 g de calamares

200 g de gambas medianas (alrededor de 8 gambas)

50 g de mejillones

2 cebollas

1 ramo de apio

1 puerro

3 ramos de perejil

3 ramos de cebolleta

4 ramos de albahaca

1 ramo (pequeño) de romero

5 ramos de cilantro

2 cucharadas (sopa) de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas (sopa) de aceite de maíz

1/2 cabeza de ajo (alrededor de 6 dientes) picada

2 tomates picados

2 hojas de laurel

1 copa de vino blanco seco

1 cucharada (postre) de colorante

1 cucharada (postre) de crema de arroz



1 pizca de nuez moscada

Sal a gusto

**Elaboración:** Limpie la cabeza del pescado y también los mariscos. En una olla grande, cocine en mucha agua, durante 30 minutos, la cabeza del pescado con una cebolla, el apio, el perejil, la cebolleta, el puerro, la albahaca, el romero y el cilantro. Cuele ese caldo y reserve. Después de retirar la cabeza del pescado (entera), desmenuce toda la carne que está en la cabeza y reserve en otro recipiente. En otra olla, cocine el pulpo y los calamares durante 30 minutos. Si necesario, retire los calamares y deje el pulpo cocinando más tiempo. Condimente con sal. Reserve. En otra olla, cocine las gambas y los mejillones, durante 10 minutos. Condimente con sal y reserve. Separe el caldo de la cocción en un recipiente. En una sartén, añada el aceite virgen extra y el aceite de maíz. Deje calentar bien. Coloque la otra cebolla bien picada, los dientes de ajo, los tomates, las hojas de laurel y la copa de vino. Deje hervir durante 15 minutos, cuele y reserve ese rehogado. En una olla grande, de preferencia de barro, añada 1,5 litro del caldo obtenido en la cocción de la cabeza del pescado y 500 ml del caldo en que fueron cocidos las gambas y los mejillones. Añada el rehogado y deje hervir durante 15 minutos, revolviendo bien para mezclar el sabor de los ingredientes. Añada la nuez moscada y el colorante. Hierva durante 15 minutos y cuele. Una vez que la sopa haya sido hervida y colada, espésela con la crema de arroz y déjela hervir 15 minutos más. Añada el pulpo en pedazos, los calamares en rebanadas (deje algunos enteros para montar el plato), las gambas, los mejillones y la carne de la cabeza de pescado desmenuzada. Ajuste la sal y deje hervir hasta entrar en ebullición. Sirva bien caliente, en potes de barro. Decore con hojas de menta y acompañe con rebanadas de pan tostadas.

## Empadão Goiano (Empanada Goiana)

(Receta cedida por Alice Mesquita de Castro)

### Masa

1 kg de harina de trigo	2 a 3 cucharadas de nata (opcional)
6 cucharadas de sopa de margarina	1 pizca de sal
6 cucharadas de sopa de aceite	1 pizca de azúcar
2 huevos enteros	

**Elaboración:** Agua hasta llegar al punto de abrir. No hay necesidad de levadura. Deje que la masa descanse en un recipiente alrededor de dos horas. Después abra con un palo de amasar para cubrir el molde de barro.

### Salsa

**Elaboración:** Preparada separadamente, la salsa lleva extracto de tomate y tomate fresco picado, caldo de gallina, ajo, cebolla picada, una pizca de azúcar para sacar la acidez, pimienta negra, chile habanero, sal y agua. Espese el caldo con harina de trigo.

### Relleno

**Elaboración:** Se coloca el relleno en la masa en siete camadas: carne de cerdo (lomo o pata), chorizo, guariroba hervida, queso medio curtido, pollo desmenuzado, huevo cocido y aceitunas. Se coloca la salsa por encima de los ingredientes y se cubre con el resto de la masa. Bata una yema, mezcle un poco de leche y una pizca de sal, y pincele la masa, antes de llevarla al horno para asar. Sirva caliente. ¡Es simplemente delicioso!

## Pesto de Barú

(Receta cedida por Alice Mesquita de Castro)

### Ingredientes:

1/2 mazo medio de albahaca

3 dientes de ajo

1/2 taza de té de aceite de oliva

1 taza de té de castañas de barú

3 cucharadas de sopa de queso parmesano rallado

sal a gusto

**Elaboración:** Lave la albahaca, seque, separe apenas las hojas y rásquelas a la mitad, eliminando el filamento central. Reserve. Descascare los dientes de ajo y bata en el procesador con la albahaca hasta conseguir una pasta. Sin parar de batir, añada un hilo de aceite de oliva, las castañas de barú, el queso rallado y la sal. Bata 30 segundos más y reserve. Use sobre pastas.

## Pan de Queso

Rinde  
30 unidades

### Ingredientes:

4 vasos de fécula de mandioca ácida

1 vaso de agua

1 vaso de leche

½ vaso de aceite

1 cucharada de sopa de sal

5 huevos

2 vasos de queso de Minas (o parmesano) rallado

**Elaboración:** En una olla, mezcle: el agua, la leche, el aceite, la sal. Lleve al fuego y caliente bien. Con esa mezcla escalde la fécula, deje enfriar un poco. A continuación, añada los huevos, uno a uno y el queso de Minas rallado. Amase bien para que la masa tenga una consistencia firme. Unte las manos con un poco de mantequilla y haga rollitos con la masa. Pase un tenedor por encima de los rollitos y para finalizar corte las bolitas. Con un poco de aceite, unte una forma y coloque las bolitas separadas unas de las otras. Colóquelas a asar en horno caliente. Cuando vea que el pan de queso creció un poco disminuya la temperatura y deje dorar. Rinde 30 unidades

## Bigocho de Fubá

### Ingredientes:

5 cucharadas de sopa de mantequilla (que debe ser retirada de la nevera media hora antes)

3 huevos

1 lata de leche condensada

1 taza de leche de coco

½ taza de leche

2 ½ tazas de fubá (harina de maíz)

1 cucharada de sopa de levadura en polvo

2 cucharadas de sopa de queso parmesano rallado

**Elaboración:** Bata en la licuadora la mantequilla, los huevos, la leche condensada, la leche y la leche de coco hasta formar una mezcla homogénea. Tamice la levadura en polvo y el fubá en una vasija grande. A continuación, añádalos a la mezcla de la licuadora. Bata bien. Añada el queso parmesano rallado, revolviendo nuevamente. Unte un molde para flan con mantequilla y espolvoree con harina de trigo, dándolo vuelta para remover el exceso de harina. Coloque la masa en el molde y lleve al horno caliente (200°C) durante 30 minutos.

## Biscocho Souza Leão

El secreto de la familia (Receta cedida por Célia de Souza Leão Barros)

Según un candidato pernambucano, el historiador Mario Souto Mayor escribió, en publicación de la Fundación Joaquim Nabuco, que, en 1860, la matriarca Souza Leão de la época tuvo cuatro hijos varones, lo que la había obligado a transmitir la receta a las nueras. Ella efectivamente lo hizo. Sin embargo, dicen las malas lenguas, la veneranda señora pasó cuatro recetas diferentes, lo que hizo que las personas discutieran sobre cual es la verdadera. Si eso realmente sucedió, una cosa te aseguro: son todas falsas!

La anécdota anterior describe una de las principales características atribuidas al Biscocho Souza Leão: el secreto. En la década de 60, un periódico pernambucano registró que su receta sería distribuida a turistas que visitasen Recife. Antaño secreto de familia, es posible que esta receta haya llegado a conocimiento público por intermedio de D. Pedro II, que del manjar habría probado y su receta solicitado. Informada, con pedido de sigilo, de su contenido, su cocinera se la contó al marido, que, finalmente, la trajo al conocimiento general.

### Ingredientes:

01 kg de masa de mandioca seca

01 frasco de leche de coco (500 ml)

12 yemas de huevo

200 g de mantequilla

½ kilo de azúcar refinado

200 gr de frutos secos del anacardo (castaña de cajú) no tostados (pasados por la licuadora)

01 cucharada de sopa rasa de sal

**Elaboración:** Poner la masa de mandioca en una escudilla. Colocar también la sal, las yemas y la leche de coco. Batir bien. En una olla, poner el azúcar, la mantequilla y una taza de agua. Colocar en el fuego y llevar a punto de hilo liviano. Cuando esté hirviendo, colocar la mezcla en la escudilla donde están los otros ingredientes, mezclar un poco y añadir las castañas (pasadas por la licuadora). Al terminar de revolver para mezclar, colocar en una forma untada con mantequilla y llevar al horno (ya caliente) durante 40 minutos.

## Bolo de Rolo (Bizcocho arrollado con relleno dulce)

Sirve 7 porciones

### Ingredientes:

250 g de mantequilla

250 g de azúcar

250 g de harina de trigo

Media lata de dulce de guayaba

5 huevos

**Elaboración:** Precaliente el horno a 160°C. Mezcle bien el azúcar y la mantequilla. Añada los huevos uno a uno, hasta obtener una crema lisa. Por último, añada la harina de trigo tamizada y mezcle delicadamente. Forre un molde con papel manteca. Con una espátula, distribuya la masa, sin dejar fallas. Lleve al horno durante 3 minutos, sin dejar que la masa se seque. Cuando la masa esté pronta, colóquela sobre un paño (o servilletas) espolvoreado con azúcar y retire el papel. Distribuya el dulce de guayaba derretido por encima y enrolle como si fuera un arrollado. Repita el proceso, enrollando un arrollado encima del otro para obtener diversas capas.



## Brigadeiro

### Ingredientes:

1 lata de leche condensada

3 cucharadas de sopa de chocolate en polvo

1 cucharada de té de mantequilla o

margarina sin sal

chocolate granulado

**Elaboración:** Coloque el chocolate en polvo, la leche condensada y la mantequilla en una olla. Lleve al fuego suave, revolviendo sin parar, hasta despegar del fondo de la olla. Espere enfriar. Pase mantequilla o margarina en las manos, enrolle los bombones y pase por el chocolate granulado. Coloque en moldecitos de papel.

## Cocada (Dulce de coco)

### Ingredientes:

1 taza de té de azúcar

1 cajita de leche condensada

1 taza y media de té de coco rallado

2 cucharadas de sopa de aceite de oliva

**Elaboración:** Mezcle todos los ingredientes en una olla gruesa y, después, lleve a fuego alto. Espere incorporar un poco y, entonces, baje el fuego. Cocine durante 3 minutos, o hasta conseguir una crema bien consistente. Retire del fuego y bata, con una cucharada, durante 2 minutos o hasta comenzar a azucarar. Retire del fuego y coloque sobre mármol o asadera untada. Corte en pequeños cuadrados, deje enfriar y sirva.

## Crema de Cupuaçu

### Ingredientes:

- 500 g de pulpa de cupuaçu
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de crema de leche
- 100 ml de agua

**Elaboración:** Bata todos los ingredientes en la licuadora. Coloque la mezcla en una asadera refractaria y lleve al congelador.

## Dulce de Calabaza

Sirve 10  
porciones

### Ingredientes:

- 2 ½ kg de azúcar
- 2 kg de calabaza bien madura
- Canela en rama a gusto

**Elaboración:** Corte la calabaza con cáscara en cubos grandes y cocínelo en un poco de agua. Cuando esté bien tierna, retire la cáscara y pase la pulpa por un exprimidor. A continuación, lleve al fuego hasta secar. Añada el azúcar y 3 o 4 ramas de canela. Revuelva hasta que el dulce se suelte del fondo de la olla. Deje enfriar y sirva.

## Dulce de Leche con Castaña de Barú

(Receta cedida por Alice Mesquita de Castro)

### Ingredientes:

800 g de castañas de barú tostadas, sin piel y molidas (sacarles la piel con agua hirviendo)	2 litros de leche
	1 kg azúcar

**Elaboración:** Pasar las castañas por la máquina de moler carne. Llevar al fuego la leche con el azúcar, haciendo un dulce, a punto de cortar. Cuando el dulce de leche esté en el punto de corte, juntar las castañas de barú tostadas, sin piel y molidas. Extraer del fuego, batir un poco, derramar sobre piedra o mesa untada y preparar tabletas o bolitas.

## Munguzá (Canjica)

### Ingredientes:

½ kg de maíz blanco (maíz para canjica)	2 tazas de té de azúcar
1 litro de leche	1 pizca de sal
100 g de coco rallado	canela en polvo a gusto

**Elaboración:** En la víspera, seleccione el maíz, lávelo y déjelo en remojo. Cocine el maíz en 1 litro de agua, hasta que quede blando. En otra olla, coloque el maíz y los demás ingredientes, excepto la canela. Lleve al fuego y cocine, revolviendo siempre, hasta levantar el hervor y quedar cremoso. Espolvoree con canela y sirva. Puede ser servido caliente, tibio o frío.

## Pé-de-Moleque

(Receta cedida por Mariluce Tereza Zardo)

### Ingredientes:

4 tazas de azúcar moreno

2 tazas de cacahuete crudo con cáscara

1 cucharada de sopa, bien llena, de chocolate en polvo

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

**Elaboración:** Coloque el azúcar moreno, el cacahuete y el chocolate en polvo en una olla y, siempre revolviendo, deje que el azúcar se derrita, prestando atención para que no se queme. Retire la olla del fuego, añada el bicarbonato, revolviendo enérgicamente con la cuchara de madera. Vierta sobre el mármol, previamente untado, y deje enfriar. Parta los dulces con las manos.

## Olho de sogra

### Ingredientes:

200 g de ciruela negra sin carozo  
1 vaso de agua  
½ taza de té de azúcar  
100 g de coco rallado  
2 huevos enteros  
2 yemas  
1 cucharada de sopa de harina de trigo  
1 taza de té de azúcar  
azúcar fino para espolvorear

**Elaboración:** Coloque las ciruelas en una olla, añada un vaso de agua y media taza de azúcar. Lleve al fuego, revolviendo siempre, hasta hervir. En otra olla, mezcle el coco, los huevos pasados por el tamiz, la harina y una taza de azúcar. Lleve al fuego, revolviendo siempre, hasta que se despreque del fondo de la olla. Rellene las ciruelas con la crema y espolvoree con azúcar fino.

## Manjar Blanco con Ciruelas Negras

### Ingredientes:

2 tazas de leche

2 tazas de leche de coco

8 cucharadas de sopa de azúcar

8 cucharadas de sopa de maicena

2 cucharadas de sopa de mantequilla

1 lata de ciruelas negras en almíbar

**Elaboración:** En una escudilla, mezcle el azúcar y la maicena. En otra, mezcle la leche y la leche de coco. Añada a la mezcla de maicena una parte de la mezcla de leche, revolviendo hasta obtener una pasta homogénea. En otra olla, caliente la mezcla de leche restante y, cuando esté caliente, añada la mezcla de maicena, revolviendo siempre, para que no se formen grumos. A continuación, cocine en fuego suave hasta espesar y quedar liso. Retire del fuego y deje enfriar. Añada, entonces, la mantequilla (que deberá ser retirada de la nevera una hora antes) y bata bien. Coloque en un molde para flan y lleve a la nevera durante una hora. Cuando esté pronta desmolde sobre un plato, decorando el manjar con las ciruelas en almíbar.

## "Chuwisco" (buñuelitos)

(Receta cedida por D. Conceição Santos Lima)

Sirve 6  
porciones

### Ingredientes:

12 yemas

1 kilo de azúcar

7-8 cucharadas de sopa de harina de trigo tamizada

**Elaboración:** Caliente el azúcar en un tacho para formar un almibar. Antes de que el almibar se espese, separe 1 1/2 taza de almibar y reserve en una vasija. Bata las yemas hasta emblanquecerlas. Añada la harina de trigo tamizada. Bata bien hasta hacer una masa. La masa debe tener la consistencia de masa de torta blanda. Añada un poquito más de harina para espesar la masa, si fuera necesario. Cuando el almibar esté a punto, coloque un poco de masa en una cucharada de té para formar los buñuelitos en forma de gotas que deberán ser cocidos en el almibar. Para evitar que el almibar pierda el punto, añada agua hirviendo lentamente. Retire los buñuelitos con una espumadera y colóquelos en la vasija con el almibar que había sido separado. Escorra los buñuelitos para servir. Sirvalos, formando un racimo de uvas en un plato.

## Licor de Pequí (Receta cedida por Alice Mesquita de Castro)

### Ingredientes:

1 litro de alcohol de cereales

6 pequis medianos

1 litro de agua

500 g de azúcar

1 ramo de helecho para adornar

**Elaboración:** Deje los pequis sumergidos en el alcohol, durante un mes, en un frasco bien cerrado. Después de ese periodo, prepare un almibar bien espeso, de agua con azúcar y mezcle con el alcohol. Retire todas las hojas de la rama de helecho, colóquelas en el almibar ya frío y deje secar sobre un paño. Coloque la rama azucarada dentro de una botella y complete con el licor.