

Receitas Estrangeiras

Ebook produzido
pela turma
Português como
Língua Estrangeira II
sob orientação
da professora
Débora Racy.

**Ficha catalográfica elaborada pela Coordenadoria de Processos
Técnicos da Biblioteca Universitária da UFLA**

Livro de receitas da Turma de PLE 2 / org. Débora Racy Soares
- Lavras: UFLA/DRI, 2017.

[15] f: il.

Coletânea de receitas desenvolvidas com a turma de
Português como Língua Estrangeira II pela Profa. Débora Racy
Soares no segundo semestre de 2016.

1. Culinária. 2. Culinária Internacioal - Coletânea I.
Soares, Débora Racy, II. Universidade Federal de Lavras,
Diretoria de Relações Internacionais. III Título.

CDD - 641.592

Apresentação

Devido ao projeto de internacionalização da UFLA foram criadas, em 2014, seis disciplinas de Português como Língua Estrangeira. As aulas são ministradas para alunos estrangeiros de graduação e pós-graduação.

Desde então, as disciplinas têm sido ministradas regularmente e de forma intensiva, em cursos concentrados que ocorrem durante o recesso (férias de verão e de inverno). Mais de 80% dos alunos estrangeiros já foram atendidos.

Além das disciplinas, há o projeto de extensão Aquarela Cultural, que está em sua terceira edição e o núcleo de estudos internacionais Português como Língua Estrangeira (PLE) e Multiculturalismo.

O objetivo de ambos é promover atividades que complementem as aulas por meio de cursos, encontros e seminários, cujos temas principais são a cultura brasileira e seus desdobramentos e a produção de gêneros acadêmicos (resenhas, resumos, seminários, etc.). Este livro de receitas é parte das atividades desenvolvidas pela turma do segundo semestre de 2016. Compartilhamos aqui algumas delícias escritas especialmente pelos alunos, à moda de cada país. Aprenda receitas famosas e delicie-se!

Descubra como preparar um autêntico *lomo saltado peruano*, uma *bandeja paisa colombiana* e até mesmo algumas *baleadas hondurenhas*.

Está a fim de comida mexicana? Que tal experimentar *cochinita pibil* ou *chilaquiles vermelhos*? Tem até *chiles en nogada*, prato finalizado com ingredientes que lembram as cores da bandeira mexicana!

São novos cheiros e sabores que revelam um pouquinho da riqueza de outras culturas latino-americanas.

Ficou com água na boca? Vamos pôr as mãos na massa!

Aproveite!

Professora Débora Racy

Lomo Saltado

Prato típico do Peru

Judith Georgette Alcalde Mosqueira

Ingredientes:

- Filé cortado em tiras (1 kg)
- Batatas cortadas em tiras (1/2 kg)
- Tomates cortados, com pele (1/2 kg)
- Cebolas grandes cortadas em tiras (1/2 kg)
- Ajíes escabeches cortados em tiras (1/2 kg)
- Arroz branco (1 kg)
- Alho
- Sal
- Óleo
- Pimenta
- Salsinha

Modo de Preparo:

Preparação do Lomo Saltado:

Fritar as batatas, a carne com sal e pimenta (a gosto), as cebolas, ajíes escabeches e os tomates numa frigideira com óleo quente.

Coloque-os numa panela maior, retirando do fogão, para misturar com um pouco de sal. Salpique com salsinha picada.

Sirva o prato com arroz branco.

Preparação do arroz:

Colocar na panela o óleo até esquentar.

Fritar o alho.

Colocar cinco copos de água, uma colher de sal e deixar ferver.

Depois colocar quatro copos de arroz e deixar cozinhar.

Dicas:

- Ao final de preparo do Lomo Saltado pode-se colocar um pouco de molho de soja.
- Se você não tem óleo, pode usar quantidade suficiente de manteiga para fritar.
- Se você não gosta de comida picante, pode ferver os ajíes escabeches e/ou eliminar as sementes.
- Você também pode acompanhar o Lomo Saltado com um ovo frito.

Cochinita Pibil

Prato típico de Yucatán

Lorena del Carmen Hernández Nataren

Ingredientes:

- Pernil (1 ½ Kg)
- Lombo de porco com costela (1/2 Kg)
- Massa de urucum (200 g)
- Suco de laranja (1/2 xícara)
- Vinagre branco (1/2 xícara)
- Cominho em pó (1/4 colher de chá)
- Orégano seco (1 colher de chá)
- Pimenta branca (1 colher de chá)
- Pimenta preta (1/2 colher de chá)
- Canela (1/2 colher de chá)
- Pimenta inteira (5)
- Alho espremido (2 dentes)
- Sal (1 colher de chá)
- Banha de porco (125 g)

Ingredientes para o molho de cebola:

- Cebola roxa em tiras (1)
- Pimento habanero picado finamente (4)
- Suco de laranja (1/2 xícara)
- Vinagre (1/2 xícara)
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Cortar a carne em pedaços pequenos e colocar em uma bacia.

Diluir o suco de laranja, o urucum e o vinagre. À eles adicione as especiarias e o alho.

Deixe a carne de molho em suco de laranja. Cubra com um pano e deixe a carne marinar na geladeira por, pelo menos, 5 horas.

Pré-aquecer o forno a 165 °C.

Pôr as folhas de bananeira diretamente sobre a chama do fogão, durante alguns segundos, até ficarem macias.

Forrar uma panela com as folhas de bananeira, deixando-as salientes para embrulhar a carne.

Colocar a carne sobre as folhas e cobri-la com a banha derretida. Dobrar as extremidades das folhas para evitar que queimem, cobrindo-as com papel alumínio.

Levar ao forno por 2 horas ou até que fique macio.

Três horas antes de servir, prepare o molho de cebola para acompanhar.

Modo de preparo do molho:

Coloque a cebola picada em uma tigela, adicione o suco de laranja e o vinagre. Tempere com sal.

Asse os pimentos habaneros diretamente na chama por cerca de 5 minutos. Em seguida, coloque-os em uma sacolinha de plástico fechada para "fazer suar os pimentões" e remova toda a sua pele. Finalmente, pique-os e os adicione à cebola.

Deixe marinar por 3 horas e sirva a cochinita pibil.

Bandeja Paisa

Prato típico da Colômbia

Mayra Alejandra Toro Herrera

Ingredientes

- Feijão Antioqueño
- Arroz branco
- Pó de carne bovina
- Torresmo
- Linguíça cozida
- Ovos fritos
- Fatias de banana da terra
- Hogao (molho crioulo colombiano)
- Abacate

Preparação da carne em pó

- Meio quilo de carne
- 5 xícaras de água
- 2 dentes de alho amassados
- 2 cebolas picadas
- Sal e pimenta

Preparação do feijão antioqueño

- Meio quilo de feijão seco (deixar de molho durante a noite)
- Meio quilo de cascos de porco
- 1 banana verde descascada e cortada em cubos
- 2 cenouras grandes, descascadas e cortadas em pedaços
- 9 copos de água ou mais, se necessário
- 1 xícara de Hogao
- 1/2 xícara de tempero
- 1/4 xícara de coentro fresco
- Sal e pimenta a gosto

Preparação do Hogao

- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 xícara de cebolinha picada
- 2 xícaras de tomates frescos picados
- 1 dente de alho picado
- ¼ colher de chá de sal

Modo de Preparo

Escorra o feijão e coloque-o em uma panela grande, com os cascos de porco e água. Em fogo médio-alto, deixe tudo ferver. Depois de fervido, reduza o fogo e cozinhe, descoberto, por cerca de 20 minutos.

Adicione as bananas em cubos, as cenouras e os temperos. Cozinhe por cerca de 1 hora e, em seguida, adicione o Hogao, o coentro picado e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por mais 15 minutos ou até que os feijões estejam macios.

Retire os pedaços de porco até que esfriem o suficiente. Sirva a sopa em caçarolas e adicione os pedaços de cascos de porco.

Coloque a carne em um saco plástico e adicione o alho, a cebola, sal e pimenta. Leve à geladeira por cerca de 2 horas

Em uma panela média, coloque a carne e a água. Leve para ferver em fogo médio-alto. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe a carne por cerca de 1 hora ou até que fique cozida

Retire a carne da água e deixe esfriar. Corte a carne em pedaços e use um processador de alimentos ou máquina de moer para moê-la, até que fique com uma consistência de pó.

Aqueça o óleo em uma panela, adicione os tomates, a cebolinha, o alho e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo até ficar macio. Reduza o fogo, adicione sal e cozinhe por 10 minutos, mexendo até que o molho tenha engrossado

Preparação da Bandeja Paisa

Prepare o feijão Antioqueño, o Hogao e a carne em pó, para manter na geladeira

Quando tudo estiver pronto para servir, aqueça o feijão, o Hogao e a carne e prepare o torresmo. Cozinhe o arroz branco e as bananas da terra, frite o ovo e a linguíça

Sirva todos os ingredientes em um prato e o feijão e o Hogao em uma caçarola separada

Baleadas Hondureñas

Prato típico de Honduras

Gustavo Alvares Velazquez

Ingredientes

- 1 kg de feijão vermelho
- 12 ovos
- 200 g de queijo
- Tortilhas de trigo
- 1 cebola
- 1 limão
- Carne adicional: frango, linguiça, porco e boi

Modo de fazer:

Em uma panela de pressão colocar o feijão vermelho lavado. Acrescentar água e fechar a pressão. Assim que ela começar a apitar contar cinco minutos. Depois desses cinco minutos, retirar a pressão, abrir a panela e transferir o feijão para o liquidificador. Bater bem até desmanchar.

Em uma frigideira colocar óleo de girassol ou de soja e acrescentar uma cebola picada. Deixar que ela fique transparente. Depois adicionar o feijão e misturar bem com a cebola. Em outra frigideira, fritar os ovos mexendo até ficar bem cozidos. Ralar os 200 g de queijo até que fique bem solto para poder acrescentar à tortilha. Os abacates devem ser amassados: acrescentar um molho de tomate com cebola bem picadinha e limão natural.

No momento de servir deve-se esquentar as tortilhas e acrescentar uma colher de feijão, ovo, queijo, abacate e carne (opcional) e enrolar para comer.

Chilaquiles Vermelhos

Prato típico do México

Sima Sánchez Yony

Ingredientes

- 1/2 Peito de frango
- Tortilhas de milho
- Pimenta Guajillos
- Tomates
- Pimenta de árvore
- Cebola
- Dentes de alho
- Folhas de epazote
- Folhas de coentro
- Creme de leite
- Queijo branco
- Azeite vegetal
- Pimenta à vontade
- Sal

Modo de Preparo

- Limpar o peito de frango e tirar a pele.
- Quando o frango estiver completamente limpo, colocá-lo em uma panela grande com água suficiente para cobri-lo completamente.
- Acrescentar na panela, junto com o frango, meia cebola, um dente de alho e meia colher de sal.
- Colocar para ferver em fogo alto e quando estiver fervendo colocar a tampa. Deixar cozinhar o frango até ficar bem cozido.

Preparar os “Totopos”

Enquanto o frango estiver cozinhando, cortar as tortilhas de milho em forma de triângulos. Colocar numa panela aproximadamente uma xícara de azeite vegetal. Esquentar o azeite na panela em fogo médio-alto. Quando o azeite estiver quente, colocar as tortilhas na panela e virá-las regularmente até que fiquem fritas e crocantes. Ir colocando as tortilhas em um escurador para secar a gordura toda.

Olhar o ponto de cozimento do frango. Quando estiver pronto, desligar o fogo e deixar esfriar o frango.

Preparar o molho de tomate

Lavar os tomates e as pimentas.

Primeiramente, remover as sementes e as nervuras de uma pimenta de árvore e de duas pimenta guajillo.

Colocar em outra panela, as pimentas e os dois tomates.

Posteriormente, colocar água suficiente para cobrir todos os ingredientes.

Ferver em fogo alto e deixar cozinhar os ingredientes, até que as pimentas e tomates fiquem suaves.

Quando os ingredientes estiverem prontos, colocá-los num liquidificador.

Acrescentar também no liquidificador meia cebola, um dente de alho e pimenta à vontade.

Bater e misturar os ingredientes e reservar.

Agora que o frango está frio, desfie a carne toda.

Já que tudo está pronto, coloque numa panela uma colher de azeite de oliva e deixe o fogo baixo.

Coloque o molho de tomate, as folhas de epazote e meia colher de sal.

Misturar os ingredientes na panela e aguardar até o molho ferver e ficar um pouco grosso.

Mexa frequentemente. Após o cozimento, tirar o molho da panela e reservar.

Colocar na panela uma camada de tortilhas de milho, depois uma camada de frango desfiado e então colocar molho de tomate em cima do frango.

Repetir este processo até todos os ingredientes acabarem.

Posteriormente, cozinhe tudo em fogo baixo até conseguir uma consistência muito grossa.

Colocar, à vontade, num prato os chilaquiles. Posteriormente, decorar o prato.

Em cima dos chilaquiles, coloque fatias de cebola, folhinhas de coentro, salpique o queijo branco e, finalmente, coloque creme de leite à vontade.

Chiles enNogada

Prato típico do México

Jaqueline Vargas González

Ingredientes

- 8 unidades de pimenta “poblano” descascadas
- 600 g de carne moída
- 1 banana
- 1 pêsego
- 2 maçãs
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- ¾ xícara de passas
- ¾ xícara de amêndoas
- 1 xícara de nozes
- 100 g de queijo creme
- 100 g de queijo de cabra
- 500 ml de creme de leite
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de açúcar
- 1 romã (sem casca)
- ½ copo de nozes
- Azeite vegetal
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Corte todas as frutas em cubos.

Toste as amêndoas e pinhões.

Pique o alho e a cebola e adicione um pouco de óleo vegetal.

Coloque a carne, temperada com sal e pimenta, na panela.

Quando a carne estiver cozida, reserve-a.

Na mesma panela, adicione um pouco mais de frutas, óleo e frite tudo, começando com a banana.

Quando as frutas começarem a liberar suco, retire a panela do fogo e acrescente a carne, com amêndoas, pinhões e passas.

Misture tudo e deixe cozinhar por três minutos em fogo médio. Retire do fogo e deixe esfriar.

Misture queijo, nata, leite e nozes em um liquidificador.

Para servir, despeje o creme no prato, coloque os pimentões na parte superior, preencha com carne e cubra com sementes de romã e nozes picadas.

É costume adicionar salsa picada na decoração.

Causa limeña

Prato típico do Peru

Silvia Valenzuela Reyna

Ingredientes:

- 1 lata de atum em conserva
- 1 kg de batata amarela
- 1 xícara de maionese
- 1 cebola vermelha picada em pedaços
- 2 colheres de pimenta amarela liquefeita
- 2 ovos cozidos cortados em tiras
- 10 azeitonas pretas
- 2 abacates cortados em tiras
- 4 limões
- ½ colher de óleo
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada

Modo de Preparo:

Deixar ferver as batatas amarelas com água e sal por 15-20 minutos. Uma vez cozidas, retirá-las da água e descascá-las. Em um recipiente, triturar as batatas e amassá-las com um garfo até fazer uma massa ou purê. É importante que não fiquem grumos.

Uma vez feito o purê, acrescente na massa o azeite e misture bem, até que a massa se torne suave. Depois, verta o suco de limão, acrescente a pimenta amarela, o sal, a pimenta e misture bem.

Em outro recipiente, coloque a cebola finamente picada. Acrescente o atum e a maionese. Misture bem.

A apresentação tradicional da causa de atum é por camadas, então precisaremos de um recipiente retangular. Colocar uma primeira camada da massa de batata, depois colocar uma porção de atum e acrescentar as fatias de ovo e de abacate. Para terminar, colocar outra camada do purê.

Para servir, coloque as porções da causa em pratos, decore colocando as fatias de ovos, azeitonas e salsinha em cima da porção.

Encocado de peixe: Peixe com Coco

Prato típico da Costa do Equador

Nancy Edith Loor Verduga

Esta receita é preparada com robalo, tilápia, bacalhau ou salmão. Há também variações do encocado com camarão, conchas, caranguejo, lula ou outros frutos do mar.

Ingredientes

Para o molho de peixe:

- 1 quilo e meio de filés de peixe frescos, cortados em pedaços de tamanho médio.
- ¼ xícara de suco de limão, cerca de 2 limões.
- Suco de 2 laranjas.
- 4 dentes de alho amassados.
- 1 colher de cominho em pó.
- 1 colher de sopa de páprica.
- 1 colher de chá de sementes de coentro chão.

Para o encocado:

- 2 colheres de óleo.
- 1 cebola branca (pérola) média, em cubos.
- 2 pimentas, em cubos.
- 4 tomates descascados e picados.
- 1 coco fresco, liquefazer a água e a polpa do coco ou usar meio litro de leite de coco industrializado.
- 3 colheres de coentro, finamente picado.
- coco ralado.
- sal a gosto.

Para acompanhar:

- Arroz.
- Banana frita.
- Patacones (banana verde da terra amassada e frita).

Modo de preparo:

Coloque o suco de limão, suco de laranja, alho amassado, cominho, coentro chão, a páprica e o sal em uma tigela pequena. Misture bem, coloque os pedaços de peixe em uma tigela e cubra com o molho. Deixe descansar na geladeira por 1 a 2 horas.

Para preparar o encocado, em uma panela aqueça o óleo, adicione cebola picada, tomate, pimentão e sal, cozinhe em fogo médio por 5 minutos. Adicione o leite de coco fresco ou industrializado. Misture bem e cozinhe por 10 minutos. Adicione os pedaços de peixe, cubra parcialmente e deixe ferver por cerca de 20-25 minutos. Polvilhe com coco ralado fresco e coentro picado. Sirva com arroz e patacones.

Se você quiser que o seu molho fique muito grosso pode adicionar ½ colher de chá de amido de milho ou amido de tapioca. A melhor maneira de se preparar o encocado é com cocos frescos, liquefazendo a água e a polpa do coco. Se você acrescentar outros frutos do mar (camarão), o seu prato ficará muito mais delicioso.

Sopa Caseira de Macarrão

Prato típico do Equador

Richard Molina Alvarez

Ingredientes:

- 1 porção de macarrão
- 220 gramas de batatas em cubinhos
- 4 dentes de alho
- 1 cebola (média) branca picada
- 1 colher de manteiga
- ¼ de xícara de creme de leite
- ½ de xícara de queijo frescal ralado
- 6 xícaras de água
- 1 colherinha de orégano seco
- Sal, pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Preparar o refogado (cebola picada, alho picado, sal, pimenta, manteiga)
Acrescente a água, as batatas e o orégano.
Quando a água ferver, colocar o macarrão.
Cozinhar durante dez minutos.
Acrescentar o creme e o queijo.
Conferir o sabor e servir.

Troque o queijo por frango ou carne, acompanhe o macarrão com pipocas, bananas fritas, Doritos ou qualquer outro ingrediente de sua preferência.

