

Alimentamente

RAÍZES DO BRASIL

ESTE LIVRETO CONTÉM AS RECEITAS
QUE FORAM PREPARADAS NAS
OFICINAS REALIZADAS COM AS
4 TURMAS DE 5º ANO DA ESCOLA
PARQUE, EM OUTUBRO DE 2017.

ELABORADO POR
ONALDO BRANCANTE E
LUIZA SATURNINO
ALIMENTAMENTE / 2017

TOFU À GOMES SÁ

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

400G DE TOFU DEFUMADO

3 BATATAS INGLESAS

2 CENOURAS

3 TOMATES

2 CEBOLAS

3 DENTES DE ALHO

1 RAMA DE CHEIRO VERDE

AZEITONAS PRETAS A GOSTO

AZEITE

SAL E PIMENTA A GOSTO

PREPARO

FERVA ÁGUA, CORTE AS BATATAS E CENOURAS EM RODELAS, E DEIXE-AS NA ÁGUA FERVENTE POR 10 MINUTOS. CORTE AS CEBOLAS E OS ALHOS EM RODELAS FINAS, E REFOGUE-OS NO AZEITE, DEIXANDO-OS DOURAR NO FOGO BAIXO. CORTE O TOFU E ADICIONE-O AO REFOGADO UMA VEZ QUE ESTIVER DOURADO. EM SEGUIDA, ADICIONE AS BATATAS, CENOURAS, AZEITONAS (PICADAS OU NÃO, A SEU GOSTO) E UM POUCO MAIS DE AZEITE. DEIXE-OS REFOGAR POR MAIS 5 A 10 MINUTOS, ENQUANTO CORTA O TOMATE EM RODELAS. ADICIONE O TOMATE, O SAL E A PIMENTA, E DEIXE TUDO COZINHAR POR MAIS 5 A 10 MINUTOS. UMA VEZ QUE TUDO ESTIVER COZIDO E PRONTO, ADICIONE O CHEIRO VERDE, MISTURE E SIRVA.

COQUINHOS

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

200 G DE CÔCO RALADO

200 G DE AÇÚCAR AMARELO

10 COLHERES DE SOPA DE SUMO
DE CENOURA CONCENTRADO

2 COLHERES DE SOPA DE MAIZE-
NA

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE
COCO

RASPA DE 1/2 LARANJA

PREPARO

BATA 1 CENOURA COM 100 ML DE ÁGUA FILTRADA NO LIQUIDIFICADOR. PRÉ AQUEÇA O FORNO A 180°C. COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES EM UM RECIPIENTE. MISTURE BEM E COLOQUE A MASSA EM FORMAS PARA BOLINHOS COM A AJUDA DE UMA COLHER DE SOPA. EM UM TABULEIRO FORRE O FUNDO COM PAPEL VEGETAL E DEPOIS COLOQUE AS FORMINHAS. LEVE AO FORNO A 180°C DURANTE APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS. ESTÁ PRONTO PARA SERVIR.

SUCO DE GOIABA E ROMÃ

750ML

INGREDIENTES

4 GOIABAS

1 ROMÃ

1 CAIXA DE MORANGO

700ML DE ÁGUA FILTRADA

PREPARO

CORTE AS FRUTAS EM FATIAS GRANDES,
BATA NO LIQUIDIFICADOR. EM SEGUIDA,
COE E SIRVA.

ARROZ À CABIDELA VEGANO

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

250G DE ARROZ INTEGRAL

150G DE COGUMELOS PARIS

100G DE COGUMELOS SHITAKE

1 CEBOLA GRANDE

4 DENTES DE ALHO

SAL E PIMENTA PRETA A GOSTO

2 KG DE BETERRABAS

CHEIRO VERDE

AZEITE

3 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE

PREPARO

COZINHE O ARROZ POR 20 MINUTOS NO FOGO MÉDIO E ESCORRA. DESCASQUE AS BETERRABAS, E CORTE-AS EM FATIAS GRANDES. BATA-AS NO LIQUIDIFICADOR COM 500ML DE ÁGUA FILTRADA, E EM SEGUIDA COE ESTE SUMO EM UM VOAL. DEIXE-O COZINHAR NO FOGO BAIXO POR 5A 10 MINUTOS, PARA QUE FIQUE UM POUCO MAIS CONCENTRADO. CORTE AS CEBOLAS E ALHOS EM PEQUENOS PEDAÇOS, E OS COGUMELOS EM FATIAS LONGITUDINAIS. REFOGUE AS CEBOLAS E ALHOS EM UM FIO DE AZEITE, A FOGO BAIXO, ATÉ DOURAREM. ENTÃO, ADICIONE OS COGUMELOS, UMA PITADA DE SAL E OUTRA DE PIMENTA. EM OUTRA PANELA, ONDE O ARROZ ESTIVER JÁ UM POUCO COZIDO, ACENDA O FOGO E ADICIONE O SUMO DE BETERRABA E MAIS 200ML DE ÁGUA. QUANDO A ÁGUA TIVER EVAPORADO, MISTURE O REFOGADO NO ARROZ, E ADICIONE O CHEIRO VERDE, E UM POUCO MAIS DE SAL E PIMENTA, A GOSTO. COZINHE

FEIJOADA DE GUANDÚ

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

500G DE FEIJÃO GUANDÚ

3 CENOURAS

2 BATATAS DOCES PEQUENAS

2 ABOBRINHAS MÉDIAS

3 TOMATES

2 CEBOLAS

3 DENTES DE ALHO

CHEIRO VERDE OU COENTRO

SAL E PIMENTA

AZEITE

PREPARO

DEIXE O FEIJÃO GUANDÚ DE MOLHO POR PELO MENOS 1 HORA, CASO SEJA FRESCO. SE FOR SECO, DEIXE-O DE MOLHO POR PELO MENOS 5 HORAS. COZINHE-O POR 10 MINUTOS EM ÁGUA FERVENTE, E RESERVE-O. CORTE AS CEBOLAS E ALHOS EM FATIAS FINAS E REFOGUE-AS NO AZEITE EM FOGO BAIXO, EM OUTRA PANELA. CORTE AS BATATAS, CENOURAS E ABOBRINHAS EM PEQUENOS PEDAÇOS, E ADICIONE-OS AO REFOGADO COM 400 ML DE ÁGUA. DEIXE COZINHAR POR 10 MINUTOS, DE TAMPA FECHADA. EM SEGUIDA, MISTURE O FEIJÃO GUANDÚ NA PANELA, E CASO A ÁGUA TENHA EVAPORADO, ADICIONE MAIS 400ML. DEIXE COZINHAR POR 5 A 10 MINUTOS, ENQUANTO CORTA O TOMATE EM PEDAÇOS MÉDIOS. ADICIONE OS TOMATES, O SAL E A PIMENTA A GOSTO E O CHEIRO VERDE PICADO À PANELA, E DEIXE TUDO COZINHAR POR MAIS 5 A 10 MINUTOS, E SIRVA.

FAROFA DE COUVE

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

- 1 RAMA DE COUVE PICADA
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE MANDIOCA FINA
- AZEITE
- SAL A GOSTO

PREPARO

CORTE A CEBOLA E O ALHO EM PEQUENOS PEDAÇOS, E REFOGUE-OS NO AZEITE EM FOGO BAIXO. UMA VEZ DOURADOS, ADICIONE A COUVE E REFOGUE-A ATÉ QUE MURCHE. EM SEGUIDA, ADICIONE A FARINHA DE MANDIOCA E O SAL A GOSTO, COZINHE POR MAIS 5 MINUTOS E SIRVA.

DOCE DE BANANA

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

1 DÚZIA DE BANANAS

8 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR

MASCAVO OU DEMERARA

PREPARO

CORTE AS BANANAS EM RODELAS E COLOQUE-AS EM UMA PANELA COM O AÇÚCAR. ADICIONE 100 ML DE ÁGUA, MISTURE E DEIXE COZINHAR DE TAMPA FECHADA ATÉ QUE AMOLEÇA. CASO A ÁGUA EVAPORE E O DOCE AINDA NÃO ESTIVER NO PONTO, ADICIONE MAIS 100 ML, COZINHE ATÉ A ÁGUA EVAPORAR. VOCÊ PODE SERVIR O DOCE AINDA QUENTE, OU COLOCÁ-LO NA GELEDEIRA PARA SERVI-LO FRIO.

VITAMINA DE MANGA

750ML

INGREDIENTES

4 MANGAS

300G DE AMÊNDOAS (OU OUTRA SEMENTE OLEAGINOSA NÃO TOSTADA)

600ML DE ÁGUA FILTRADA

PREPARO

HIDRATE AS AMÊNDOAS EM ÁGUA FILTRADA POR PELO MENOS 1 HORA. TROQUE A ÁGUA E TRITURE NO LIQUIDIFICADOR COM 600ML DE ÁGUA FILTRADA POR 2 MINUTOS. COE COM AUXÍLIO DE VOAL OU PERFEX SEM PERFUME. O LÍQUIDO COADO É O LEITE VEGETAL, QUE PODE SER UTILIZADO COMO SUBSTITUTO DE LEITE EM DIVERSAS RECEITAS. O QUE SOBRA NA PENEIRA PODE SERVIR COMO BASE PARA UMA RICOTA. ABRA E CORTE AS MANGAS E BATA-AS NO LIQUIDIFICADOR COM 200ML DE ÁGUA FILTRADA. COE TUDO NO VOAL, E EM SEGUIDA BATA NO LIQUIDIFICADOR O SUMO DA MANGA COM O LEITE VEGETAL. ESTÁ PRONTO PARA SERVIR.

PASTINHA DE COENTRO

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

300G DE CASTANHA DE CAJU CRUA

SEM SAL

1 MOLHO DE COENTRO FRESCO

1/2 MOLHO DE SALSINHA

1 /2 LIMÃO

AZEITE

SAL E PIMENTA

PREPARO

HIDRATE AS CASTANHAS EM ÁGUA FILTRADA POR PELO MENOS 1 HORA. TROQUE A ÁGUA E TRITURE NO LIQUIDIFICADOR POR 2 MINUTOS. COE COM AUXÍLIO DE VOAL OU PERFEX SEM PERFUME. O LÍQUIDO É O LEITE VEGETAL, QUE PODE SER UTILIZADO COMO SUBSTITUTO DE LEITE EM DIVERSAS RECEITAS. O QUE SOBRA NO VOAL QUE SERVIRÁ DE BASE PARA A RICOTA. NUMA TIGELA, ADICIONE A ESTA "FARINHA" DE CASTANHA COM BASTANTE AZEITE, JÁ QUE ESTE DÁ A CONSISTÊNCIA "GORDUROSA" À RICOTA; O LIMÃO; O COENTRO PICADINHO; SAL E PIMENTA A GOSTO. MISTURE ATÉ OBTER UMA MISTURA FIRME E HOMOGÊNEA. CASO NECESSÁRIO, ADICIONE MAIS AZEITE, POIS A GORDURA QUE IRÁ AJUDAR A CONDENSAR A MISTURA. A RICOTA PODE SER ARMAZENADA EM GELADEIRA E CONSUMIDA EM ATÉ 3 DIAS.

BEIJU DE TAPIOCA

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

400G DE GOMA DE TAPIOCA HIDRATADA

PREPARO

COM UMA PENEIRA, ADICIONE AOS POUCOS E PENEIRANDO A FARINHA À FRIGIDEIRA, EM FOGO BAIXO A MÉDIO. DEIXE OS GRÃO DA MASSA SE UNIREM, ATÉ FORMAR UMA MASSA ÚNICA. VIRE-A E DEIXE EM FOGO MÉDIO ATÉ ENDURECER.

PAÇOCA DE BANANA DA TERRA

750ML

INGREDIENTES

½ DÚZIA DE BANANAS DA TERRA

150G DE COCO RALADO

ÓLEO DE COCO

PREPARO

RECEITA RETIRADA DO SITE DA RÁDIO INDÍGENA YANDÊ, CUJA FONTE É DA CULINÁRIA TUPINAMBÁ DE OLIVENÇA

PEGAR BANANAS “DE VEZ”, (QUANDO NÃO ESTÁ TOTALMENTE MADURA) PARA DAR CONSISTÊNCIA. DEVE COZINHAR AS BANANAS ATÉ QUE AMOLEÇAM, E EM SEGUIDA AMASSAR COM UM PILÃO. ADICIONE O COCO RALADO AOS POUÇOS, EVITANDO QUE TOME UMA CONSISTÊNCIA DE MINGAU. MEXA NO FOGO BAIXO A MÉDIO ATÉ “DAR A LIGA”, COLOQUE EM UM RECIPIENTE E ESPERE ESFRIAR POR 10 MINUTOS. UMA VEZ MORNADO, PODE-SE MEXER COM AS MÃOS E FAZER FORMATOS, COMO BOLINHAS, CILINDROS OU QUADRADOS, PARA SERVIR EM PEQUENAS PORÇÕES, COMO PAÇOCAS.

YAKISSOBA

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

500G DE MACARRÃO PRÓPRIO PARA
YAKISSOBA
2 ABOBRINHAS
2 CENOURAS
2 CEBOLAS
1 BRÓCOLIS
200G DE TOFU DEFUMADO
150 ML DE MOLHO SHOYU
100G AÇÚCAR DEMERARA

PREPARO

EM UMA PANELA, COZINHE O MACARRÃO E DEPOIS ESCORRA E RESERVE. CORTE AS CEBOLAS EM PEDAÇOS MÉDIOS, E REFOGUE-AS EM OUTRA PANELA A FOGO BAIXO COM UM POUCO DE SHOYU E O AÇÚCAR DEMERARA. DEIXE A PANELA SEMI-TAMPADA, E CORTE OS LEGUMES E O TOFU EM PEDAÇOS PEQUENOS A MÉDIOS. ADICIONE A CENOURA, UM POUCO MAIS DE SHOYU E 200ML DE ÁGUA. DEIXE COZINHAR POR 10 MINUTOS, E EM SEGUIDA ADICIONE O BRÓCOLIS E, CASO A ÁGUA TENHA EVAPORADO, MAIS 100 ML DESTA. DEPOIS DE 10 MINUTOS, ADICIONE AS ABOBRINHAS E UM POUCO MAIS DE SHOYU. MISTURE E COZINHE TUDO POR 5 A 10 MINUTOS, ATÉ QUE TODOS OS LEGUMES AMOLEÇAM. ADICIONE, POR FIM, O MACARRÃO, MISTURE BEM TUDO E ADICIONE O QUE HOUVER DOS 150 ML DE SHOYU. DEIXE POR 5 MINUTOS NA PANELA, E ESTÁ PRONTO PARA SERVIR.

MACARRÃO AO PESTO

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

500G DE MACARRÃO GRANO DURO
1 RAMA DE MANJERICÃO FRESCO
1 RAMA DE RÚCULA/AZEDINHA /RAMA
DE CENOURA
200G DE CASTANHA DO PARÁ OU
CASTANHA DE CAJU
AZEITE
SAL E PIMENTA A GOSTO

PREPARO

EM UMA PANELA, COZINHE O MACARRÃO E DEPOIS ESCORRA E RESERVE. UMA VEZ PRONTO, ESCORRA A ÁGUA E RESERVE-O NA PRÓPRIA PANELA UTILIZADA. EM UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS, ADICIONE OS OUTROS INGREDIENTES E TRITURE-OS. ADICIONE-OS AOS POUCOS, VÁ MISTURANDO E OBSERVANDO A CONSISTÊNCIA DO MOLHO. PODE-SE ADICIONAR BASTANTE AZEITE, POIS ELE DÁ A GORDURA NECESSÁRIA PARA O MOLHO. UMA VEZ PRONTO, ADICIONE-O NA PANELA COM O MACARRÃO, ACENDA O FOGO BAIXO E DEIXE TUDO COZINHAR POR 5 MINUTOS E ESTÁ PRONTO PARA SERVIR.

CHÁ VERDE COM CAPIM LIMÃO

700ML

INGREDIENTES

30G DE CHÁ VERDE

1/2 MOLHO DE CAPIM LIMÃO

700ML DE ÁGUA FILTRADA

PREPARO

FERVA A ÁGUA E DEPOIS DESLIGUE O FOGO. ADICIONE O CHÁ E O CAPIM, DEIXE TAMPADO INFUSIONANDO POR PELO MENOS 5 MINUTOS. COM AUXÍLIO DE UMA PENEIRA, COE O CHÁ. SIRVA COM BASTANTE GELO E AÇÚCAR, CASO DESEJE.

CHÁ ÁRABE COM HIBISCO

700ML

INGREDIENTES

FOLHAS DE 5 GALHOS DE HORTELÃ

FRESCO

5G DE ANIS ESTRELADO

3 PAUS DE CANELA

20G DE HIBISCO

5G DE CRAVO

700ML DE ÁGUA FILTRADA

PREPARO

FERVA A ÁGUA E ADICIONE TODOS OS INGREDIENTES. FECHER A PANELA E DEIXE INFUSIONAR POR 5 A 10 MINUTOS.