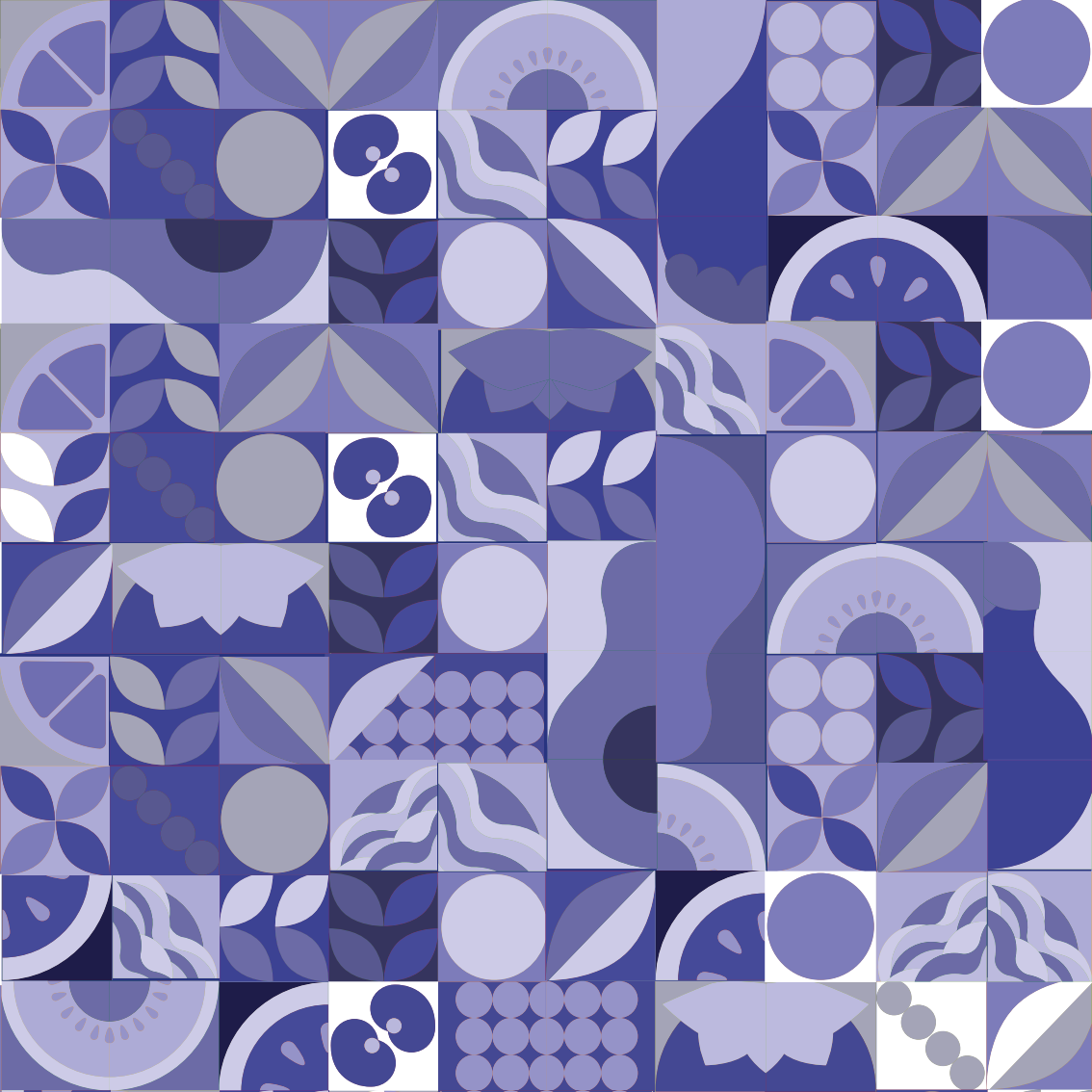
CF

COMIDA
BRASILEIRA
FÁCIL E
SAUDÁVEL



PF

COMIDA
BRASILEIRA
FÁCIL E
SAUDÁVEL

Coordenação e Direção do Projeto
Mirela Adams e Silvana Lemos

Textos
Lívia Corbellari

Revisão:
Maurílio Mendonça

Projeto Gráfico
Raphael Coutinho

Diagramação
Gustavo Binda

Imagens
FreePik e Stock Adobe

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
Bibliotecária responsável: Bruna Heller – CRB 10/2348

P523 PF : comida brasileira fácil e saudável / [Coordenação e Direção do Projeto Mirela Adams e Silvana Lemos; Textos Lívia Corbellari]. – Vitória, ES: Editora Maré, 2022.
59 p. : il. ; 15 x 15 cm.

Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-86358-39-1

1. Receitas. 2. Culinária. 3. Gastronomia. I. Adams, Mirela. II. Lemos, Silvana. III. Corbellari, Lívia. IV. Título.
CDU 641

IMPRESSO NO BRASIL | PRINTED IN BRAZIL |2022|
editoramare.com | @mare.editora

"Uma pitada de sal, outra de pimenta e um bocado de amor... Cozinhar é depositar a alma em uma receita!"

Karyne Santiago

Cozinhar é cuidar

Preparar uma refeição envolve muito mais do que apenas ingredientes e técnicas, é importante colocar nossos sentimentos na panela para que o prato seja saboroso e possa nutrir o nosso corpo e a nossa alma.

Com a rotina corrida, muitas vezes o cuidado com a nossa alimentação e a de quem amamos fica de lado. Queremos praticidade, temos pouco tempo para o preparo e pouco tempo para comer. Deixamos o prazer para dar espaço à facilidade. Mas e se a gente pudesse unir os dois?

Queremos propor um novo PF para fazer parte da sua rotina. Uma refeição rápida, saborosa e saudável para facilitar as suas marmitas e também o almoço em família. Escolhemos uma série de ingredientes que valorizam a diversidade brasileira e que vão guiar as receitas deste livro.

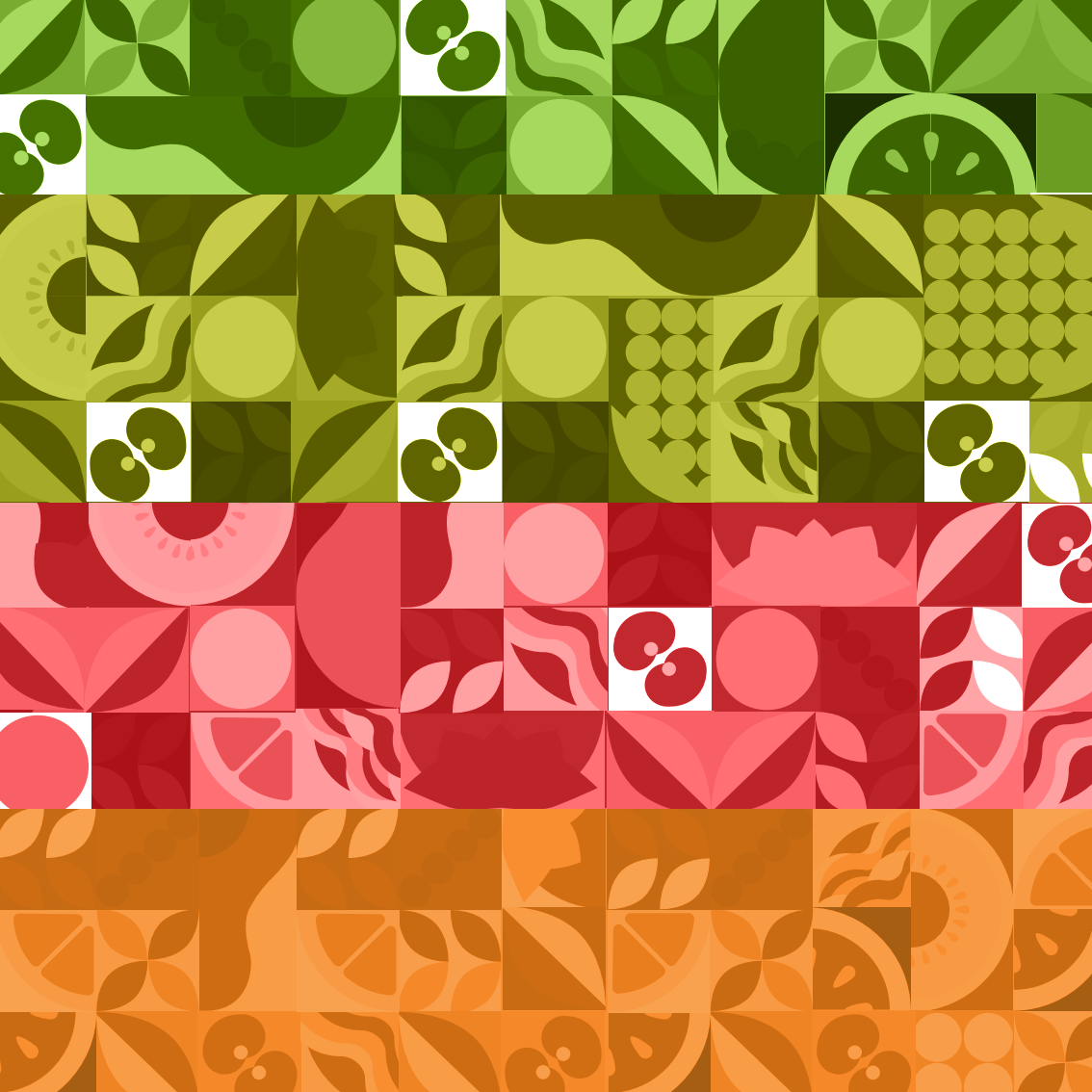
Uma alimentação adequada e saudável também contribui para a saúde do nosso planeta, afinal tudo que fazemos tem um impacto no ambiente em que vivemos. A quantidade de água que se gasta, os agrotóxicos, a poluição, tudo isso tem efeitos negativos em nós e no planeta. Proteger a nossa saúde é proteger o planeta, e podemos começar pelo nosso PF.

O Brasil já nos oferece naturalmente um cardápio de ingredientes maravilhosos. E as nossas receitas se conectam com as cinco regiões do nosso país, que serão representadas por três insumos marcantes na culinária e na cultura. Dessa forma, vamos poder sentir os sabores e os aromas do norte, nordeste, sudeste, centro-oeste e sul do Brasil.

Convidamos você para embarcar nessa viagem e preparar pratos que serão um verdadeiro abraço na hora das refeições.

Venha experimentar com a gente esse Brasil de sabores!

Ouça a versão em audiolivro



Sumário

10 | Receitas Região Norte

16 | Receitas Região Nordeste

22 | Receitas Região Centro-Oeste

30 | Receitas Região Sudeste

36 | Receitas Região Sul

44 | Receitas Premiadas

54 | Minhas Receitas

Região Norte

Região Norte

Quando pensamos na Região Norte do Brasil logo nos vem à cabeça a Floresta Amazônica, afinal ela é a maior floresta tropical do mundo e ainda abriga muitos povos originários. Nesse sentido, a influência indígena na culinária da região é uma de suas riquezas. Produzem tradicionalmente sementes, ervas e raízes, entre elas a mandioca, que tem tantos nomes quanto possibilidades de preparo. Aipim, macaxeira, maniva... Pode chamar como preferir, e comer também, desde farofas, mingaus, beijus, tucupi, tapioca, assada, frita.

A mandioca é nativa do Brasil e o seu nome vem do tupi guarani "Mani-oca" ou "casa de Mani", já que seu nome tem origem em uma lenda sobre uma menina chamada Mani, que morre e, no local onde foi enterrada, nasce uma nova planta. Acredita-se que a mandioca já era cultivada na região amazônica há 4 mil anos e fazia parte do cardápio dos indígenas junto com o feijão e o milho. Mas foi a partir da chegada dos portugueses que o tubérculo se espalhou pelo mundo.

Pensar o Norte é também pensar o açaí, planta que fornece inclusive o palmito e, assim como a mandioca, com possibilidades infinitas, tanto em comidas doces quanto salgadas. Para celebrar essa rica herança culinária, escolhemos os insumos **Bertalha**, **Mandioca** e **Pupunha**.

Ouça o som do Norte para dançar na cozinha

Bertalha Refogada

Tempo estimado de preparo: 10 minutos
Essa receita tem um rendimento para acompanhar 2,5 PFs

Ingredientes

2 maços de bertalha
1 cebola
3 dentes de alho
3 colheres de sopa de óleo
Pimenta-do-reino
Sal

Modo de preparo

1. Lave bem as folhas de bertalha e escorra
2. Corte a cebola em cubinhos e o alho em lâminas
3. Em uma panela com fio de óleo, comece a refogar a cebola. Assim que ela começar a dourar, acrescente o alho e as folhas de bertalha
4. Tempere com sal e pimenta e desligue o fogo assim que as folhas começarem a murchar

No PF de hoje tem bertalha refogada com arroz, feijão e salada de cenoura ralada e pepino fatiado

Purê de Mandioca

Tempo estimado de preparo: 30 minutos
Essa receita tem um rendimento total que você pode dividir em até 4 PFs

Ingredientes

500g de aipim
1 xícara de leite de coco coado e sem resíduo
1/2 cebola
Sal a gosto
2 colheres de sopa de azeite
Água o quanto baste

Dica: Faça seu próprio leite de coco! Basta adicionar coco ralado (sem açúcar) no liquidificador com água quente ou morna, bater bem por alguns minutos e coar com um pano limpo. A proporção é de duas xícaras de coco ralado e 1 de água. O resíduo que sobrar você pode guardar para utilizar em outras receitas.

Modo de preparo

1. Descasque e lave a mandioca
2. Coloque a mandioca em uma panela de pressão com água e deixe cozinhar por 20 minutos
3. Depois de cozido, remova a fibra mais grossa da mandioca, que geralmente fica no meio, e use um garfo para amassar bem
4. Descasque e rale a cebola e junto com o azeite deixe dourar na panela
5. Acrescente a mandioca amassada e o leite de coco e misture bem, utilize um pouco de água até chegar na consistência que deseje e coloque sal a gosto

No PF o purê de mandioca vai bem com arroz , brócolis cozido na água e sal e salada de alface e tomate fatiado

Espaguete de Pupunha

Tempo estimado de preparo: 20 minutos
Essa receita rende 1 PF

Ingredientes

350g de palmito pupunha fresco
15 tomates cereja
3 colheres de chá de azeite
1 cebola pequena
1 dente de alho
manjericão
sal
pimenta-do-reino

Modo de preparo

1. Corte o palmito em tiras bem finas e cozinhe em uma panela com água e sal até amolecer (pode levar de 5 a 10 minutos)
2. Lave e seque o tomate cereja e o manjericão e pique a cebola e o alho
3. Em uma frigideira, coloque o azeite, a cebola e o alho e refogue por uns 10 minutos. Em seguida, adicione o macarrão de palmito, o tomate, o manjericão e tempere com sal e pimenta do reino a gosto

PF completo, é só servir! Nossa dica é acrescentar castanhas-do-brasil raladas para finalizar o prato

Região Nordeste

Região Nordeste

Diversidade, história e cultura, o Nordeste é essa mistura de cores e sabores que refletem em uma culinária criativa e única. A região também chama atenção pela cultura e pelos festejos. Temos o Maracatu e a Folia de Reis, que começaram como cortejos religiosos, mas hoje são espetáculos populares conhecidos por todo o Brasil. Sem contar as Festas Juninas, onde as comidas e bebidas típicas são um dos principais atrativos.

A vegetação nordestina vai desde a Mata Atlântica no litoral até a Mata dos Cocais no Meio Norte, com ecossistemas como os manguezais, a caatinga, o cerrado, as restingas, dentre outros, que possuem fauna e flora exuberantes. Desse solo fértil nascem frutas que dão água na boca incluindo o abacaxi, acerola, cajá, caju, carambola, seriguela, goiaba, graviola, jaca, pitanga, sapoti...

Entre tantas delícias, o feijão se destaca como preferência nacional, além de ser uma excelente fonte de proteínas. Os feijões fazem parte da cultura culinária brasileira e há indícios que os povos originários, por volta do século XVI, já comiam feijão com farinha. Cada região tem uma forma de preparo, mas no Nordeste ele ganha um sabor e um sotaque próprio e, por isso, o **Feijão**, junto com o **Agrião** e o **Inhame** são os insumos escolhidos.

Ouça o som do Nordeste para dançar na cozinha

Bolinho de Agrião

Tempo estimado de preparo: 40 minutos
Essa receita tem um rendimento total para 4 PFs

Ingredientes

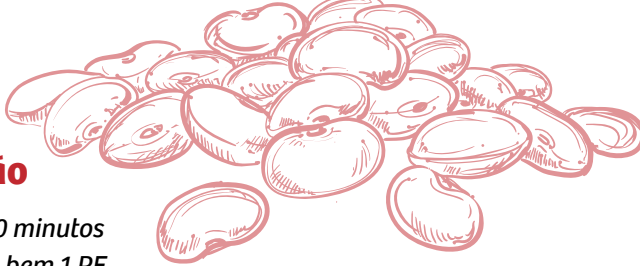
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
3 xícaras de agrião bem picados (usar os talos também)
1 xícara de leite de coco (já ensinamos esta receita)
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 punhado de cheiro-verde picado

Modo de Preparo

1. Faça um refogado com a cebola, o alho e os talos e folhas.
2. Acrescente a farinha misturada com o leite e deixe cozinhar, mexendo sempre, até formar uma mistura homogênea.
3. Tempere com sal e pimenta. Por fim, junte o cheiro-verde.
4. Faça os bolinhos e coloque em forma untada e leve ao forno médio (cerca de 220 graus) por 25 minutos.

Dica: Para este bolinho você pode aproveitar também talos de couve, espinafre, brócolis e folhas de cenoura, couve-flor, rabanete e beterraba.

Para completar o PF, os bolinhos de agrião vão bem com arroz, feijão e salada de beterraba e cenoura ralada



Hambúrguer de feijão

Tempo estimado de preparo: 20 minutos
Essa receita acompanha muito bem 1 PF

Ingredientes

1 xícara de feijão preto cozido
¼ xícara de farinha de mandioca
4 tomates cereja
1 ramo de salsinha
Azeite

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o feijão e os tomates até virar uma pasta.
2. Misture a pastinha de feijão com a farinha de mandioca até obter uma textura mais consistente
3. Modele a massa em formato de hambúrgueres
4. Em uma frigideira com pouco azeite, deixe até dourar os dois lados

Dica: Essa receita é ótima para aproveitar aquele restinho de feijão que sobrou na geladeira

Para o PF não pode faltar arroz, feijão e salada de alface e tomate picado

Chips de Inhame

Tempo estimado de preparo: 20 minutos
Essa receita é capaz de acompanhar 2 PFs

Ingredientes

4 inhames pequenos
1 colher de sopa de azeite de oliva
½ colher de chá de orégano
pimenta do reino e sal a gosto

Dica: Dependendo da espessura dos seus chips eles podem levar mais ou menos tempo para cozinhar

Modo de Preparo

1. Corte os inhames com a casca em rodelas bem fininhas
2. Em uma travessa, misture o inhame com os temperos: azeite de oliva, orégano, sal e pimenta do reino a gosto
3. Em um tabuleiro, distribua as fatias de inhame lado a lado, sem sobrepor
4. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 15 minutos, até que fiquem firmes e douradas

Tá liberado chips no PF junto com arroz, feijão e salada de agrião refogado.

Região Centro-oeste

Região Centro-oeste

Conhecer os sabores do Centro-Oeste é viajar pela história do Brasil. A influência indígena, europeia e negra é muito marcante, e o viajante vai experimentar iguarias como o pequi, a pamonha e a pimenta bode. Além da culinária ímpar, a região guarda paisagens admiráveis e muita cultura.

Grande parte do Centro-Oeste é composta pela vegetação de Cerrado, o segundo maior Bioma da América do Sul, e pelo Pantanal, a maior planície alagável do mundo. Sem contar a grande variedade de formações vegetais como matas, chapadas e campos. Outro destaque da região são as manifestações culturais como o Cururu, dança de provável origem indígena, que homenageia santos padroeiros de cidades; e a Cavalhada, herança dos europeus na qual os homens simulam de forma teatral uma batalha medieval.

Essa variedade também se vê na agricultura, e um dos destaques é o milho. Há pelo menos 7.300 anos, o milho participa da história alimentar mundial. No Brasil, o cereal já era cultivado pelos indígenas antes mesmo da chegada dos portugueses. Após a colonização, o hábito de comer milho passou a fazer parte de toda a população. Para valorizar essa história, escolhemos os insumos **Abóbora**, **Couve** e **Milho Verde**.

Ouça o som do Centro-Oeste para dançar na cozinha

Abóbora Assada

Tempo estimado de preparo: 50 minutos
Essa receita tem um rendimento total que você pode dividir em até 2 PFs

Ingredientes

1 quilo de abóbora japonesa em fatias com casca (guarde as sementes para a próxima receita)
2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de orégano fresco
10 folhas de manjericão
2 ramos de alecrim
1 cebola roxa média em pétalas
3 dentes de alho inteiros com casca
1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparo

1. Em uma assadeira, coloque a abóbora em fatias e tempere com os outros ingredientes
2. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), pré-aquecido, por cerca de 20 minutos.
3. Retire o papel-alumínio e asse por mais 20 minutos, ou até que a abóbora esteja macia e dourada.

Para o PF ficar deliciosamente completo sirva a abobora assada com arroz, feijão e salada de alface e tomate

Empanado de milho

Tempo estimado de preparo: 60 minutos
Essa receita tem um rendimento total que você pode dividir em até 7 PFs

Ingredientes

2 espigas de milhos médias
1 xícara de água
½ cebola cortada em rodelas
2 dentes de alho fatiados
1 cenoura pequena picada
4 colheres (sopa) de salsinha picada
3 colheres (sopa) de óleo vegetal
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de curry
4 colheres (sopa) de farinha de trigo ou farinha de arroz
4 colheres (sopa) de fubá
Farinha de rosca para empanar (pode usar fubá ou farinha de mandioca)

Modo de preparo

1. Retire as cascas do milho, limpe bem e corte as espigas ao meio - se preferir também pode cozinhá-las inteiras. Coloque as espigas de milho numa panela de pressão grande, acrescente 1 colher de chá de sal e cubra com água
2. Deixe cozinhar o milho na panela de pressão (panela tampada) no fogo baixo até chiar (esse é o sinal que acabou de pegar a pressão). Quando chiar, conte 15 minutos. Após esse tempo desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente
3. Coloque no liquidificador o milho com a água, a cenoura, o óleo, alho, cebola e demais temperos. Bata até formar uma pasta e reserve (vá colocando água aos poucos se ficar difícil de bater)
4. Em uma panela, despeje a mistura do liquidificador, junte as farinhas e misture bem; cozinhe em fogo baixo por cerca de 3 a 5 minutos até que a massa desgrude da panela
5. Espere a massa esfriar, em seguida modele os bolinhos e passe na farinha de rosca (fubá, ou farinha de mandioca) para empanar
6. Leve para assar em uma forma untada em forno médio (180º) por cerca de 20 minutos, 10 minutos de cada lado para assar dos dois lados

Empanado de milho no PF só fica melhor se for com arroz, feijão e salada de tomatinho e cenoura ralada

Salada de Couve

Tempo estimado de preparo: 20 minutos
Essa receita tem um rendimento total para fartos 2,5 PFs

Ingredientes

1 xícara de couve picada
1/2 xícara de cebola
1/2 xícara de milho cozido
1 pepino cortado em rodelas
1 tomate picado
Salsinha e cebolinha
Sal e tempero a gosto
1 xícara de sementes de abóbora (as que sobraram da receita passada)

Dica: Caso você queira amenizar a acidez da cebola, pode cozinhá-la em água fervente antes de juntar à salada ou deixar de molho em água gelada por alguns minutos

Modo de preparo

1. Lave bem as sementes de abóbora com água corrente, coloque em um prato e seque com papel toalha
2. Coloque as sementes com um pouco de azeite em uma frigideira, tempere com sal e pimenta e deixe dourar por cerca de 10 minutos
3. Junte todos os outros ingredientes e tempere de acordo com a sua preferência

PF com uma salada dessas não precisa de mais nada! Coma sem moderação.

Região Sudeste

Região Sudeste

Dona de uma biodiversidade impressionante, a Mata Atlântica se encontra, em sua maior parte, na Região Sudeste, onde ainda possui muitas áreas preservadas. Esse ecossistema tem uma enorme importância para a regular do clima e da qualidade do ar e da água.

A variedade da flora também reflete na alimentação, com uma gama de frutas, cereais e verduras que compõem o cardápio da região. Uma culinária que também mistura influências dos diversos imigrantes e dos povos originários, que incorporam parte da sua cultura e hábitos alimentares aos costumes locais.

O abacate é uma dessas frutas, que já era apreciada pelas populações indígenas e que conquistou o paladar de todo mundo. No Brasil, ele é mais consumido com açúcar, mas também é usado em saladas, bem temperado com vinagre e pimenta.

O Sudeste também tem uma vocação musical, de lá veio o samba e o congo, este segundo é de origem indígena e mescla instrumentos como o tambor e a casaca, com muitos ritmos e dança. Para compor esse caldeirão cultural e gastronômico, escolhemos os insumos **Abacate**, **Berinjela** e **Grão-de-bico**.

Ouça o som do Sudeste para dançar na cozinha

Maionese de Abacate

Tempo estimado de preparo: 15 minutos
Essa receita tem um rendimento total que você pode dividir em até 3 PFs

Ingredientes

½ abacate maduro
1 dente de alho picado
Coentro fresco a gosto
50 ml de azeite de oliva extravirgem
Suco de 1 limão
sal a gosto

Modo de fazer

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador
2. Maionese pronta para temperar qualquer tipo de salada

Agora vamos montar o PF com salada de alface, rúcula, tomate fatiado, manga cortada em cubos, pepino em rodelas, cenoura e beterraba ralada, e o toque final fica com o clássico arroz e feijão

Berinjela Assada

Tempo estimado de preparo: 40 minutos
Essa receita acompanha muito bem 1 PF

Ingredientes

1 berinjela
Azeite extra virgem
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno em 180 graus
2. Lave e seque bem a berinjela com papel toalha
3. Corte a berinjela ao meio, no sentido do comprimento. Com a ponta da faca faça cortes longitudinais para formar um quadriculado em cada uma das partes. Dessa forma a berinjela vai absorver melhor os temperos
4. Tempere com bastante azeite e sal e pimenta do reino a gosto
5. Leve para assar no forno em uma forma por cerca de 25 minutos ou até elas ficarem douradas

No PF berinjela assada vai bem com arroz, feijão, cenoura ralada e brócolis cozido na água e sal.

Omelete de Grão-de-bico

Tempo estimado de preparo: 30 minutos
Essa receita super proteica tem um rendimento total que você pode dividir em até 2,5 PFs

Ingredientes

1 xícara de grão-de-bico cru
½ xícara de água filtrada
1 pitada de pimenta do reino
1 pitada de sal

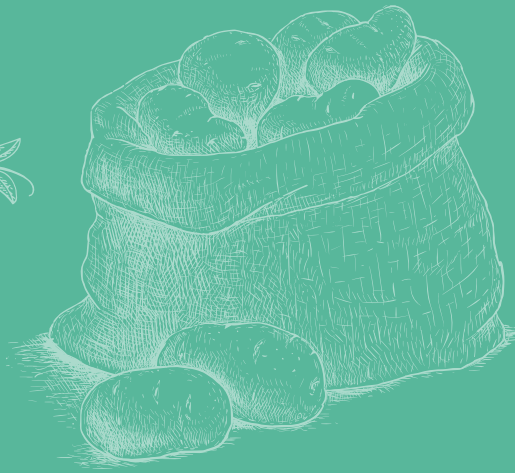
Dica: Deixe o grão-de-bico de molho durante a noite, enquanto você dorme, e no dia seguinte ele estará perfeito para sua receita

Modo de preparo

1. Deixe o grão-de-bico de molho na água de 8 a 12 horas
2. Após esse tempo, descarte a água e coloque-o em um liquidificador ou processador de alimentos junto com o sal, a pimenta e a água. Bata até obter uma massa bem fininha
3. Coloque um pouco de massa em uma frigideira antiaderente e quando começar a desgrudar vire para assar o outro lado também

E junto com o omelete de Grão-de-bico no PF não pode faltar arroz, feijão e banana.

Região Sul



Região Sul

Com um clima aconchegante, a Região Sul nos aquece com sua culinária que reúne tradição e personalidade. Conhecida também por belas paisagens naturais, o bioma predominante é o Pampa, termo de origem indígena para "região plana", e encontra-se dentro da área de maior proporção de campos naturais preservados do país.

Devido às baixas temperaturas, a região atraiu muitos imigrantes europeus e assim os estados mantém traços dessa cultura visíveis, principalmente na arquitetura e na gastronomia. O clima frio e o solo fértil também proporcionaram o cultivo do milho, das maçãs e das uvas, delícias típicas da região.

Os europeus que desembarcaram por lá trouxeram diferentes temperos e costumes de alimentação que ganharam o gosto de todos e permanecem até hoje. Também trazida pelos imigrantes, a batata logo encontrou na região condições favoráveis para o seu cultivo. Ela era muito consumida pelos navegadores devido a sua enorme fonte de Vitamina C.

Outra forte influência na culinária é a indígena, com sementes, frutas, ervas e raízes que marcam a gastronomia da região, uma das provas é o pinhão que é usado em inúmeros pratos. E não poderíamos deixar de mencionar o chimarrão; também herança indígena, essa bebida quente de erva mate é sinônimo de hospitalidade e amizade. Diante dessas deliciosas referências, para essa região escolhemos os insumos **Tomate**, **Batata** e **Lentilha**.

Ouça o som do Sul para dançar na cozinha

Nhoque de batata ao Molho de Tomate

Tempo estimado de preparo: 60 minutos
Essa receita tem um rendimento total para fartos 1,5 PF

Ingredientes

Para a massa:
500 g de batata (3 batatas médias)
1/2 xícara de farinha de trigo
1 pitada de pimenta-do-reino
1 pitada de alecrim picado
Folhas de manjericão a gosto

Para o molho:
2 tomates maduros grandes inteiros
½ cebola pequena
1 dente de alho
200 ml de água
1 colher de sopa de óleo de soja
2 colheres rasas de chá de sal
1 colher de sopa rasa de açúcar

Modo de preparo

Massa:

1. Descasque as batatas e reserve a casca (no final vamos ensinar uma receita de chips de casca de batata também)
2. Coloque água numa panela grande e leve ao fogo para ferver. Acrescente as batatas e cozinhe por 30 minutos ou até que fiquem macias.
3. Retire as batatas da água e amasse com um garfo. Adicione a farinha, a pimenta e o alecrim picado às batatas espremidas. Misture com as mãos até obter uma massa lisa
4. Utilize uma colher para fazer as bolinhas do nhoque, cerca de 2 cm, e reserve em uma assadeira, tomando cuidado para não colocar uma sobre a outra para não grudarem. (Unte as mãos com óleo e farinha para elas não grudarem na sua mão)
5. Repita a operação com toda a massa e reserve

Molho:

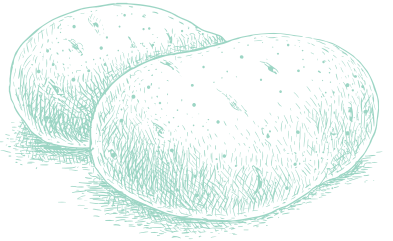
1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
2. Coloque a mistura em uma panela alta (o molho tende a espirrar)
3. Deixe cozinhar por 30 minutos em fogo médio com a panela semi-tampada
4. Mexa de vez em quando
5. Depois, coloque mais 200 ml de água
6. Deixe cozinhar sem tampa até reduzir a uma textura de mingau

Para finalizar:

1. Depois que o molho estiver pronto, comece a cozinhar os nhoques. Numa panela grande, leve 3 litros de água com 1 colher (sopa) de sal ao fogo alto. Quando ferver, coloque um pouco dos nhoques para cozinhar
2. Conforme forem subindo à superfície, retire com uma escumadeira ou uma peneira e coloque numa tigela com água e 2 colheres (sopa) de azeite. Repita o procedimento até que todos os nhoques estejam cozidos
3. Retire os nhoques da tigela com uma escumadeira ou peneira e sirva com o molho por cima e as folhas de manjericão

Esse Nhoque da fortuna é tão rico que já deixa seu PF completo e saboroso

DICA: Não jogue as cascas da batata fora! Seque as bem com papel toalha e tempere com azeite, sal e pimenta do reino a gosto. Espalhe-as em uma assadeira e leve ao forno por cerca de 20 minutos, vire as na metade do tempo e assim que estiverem douradas está pronto o chips de casca de batata



Pãozinho de batata

Tempo estimado de preparo: 45 minutos
Essa receita tem um rendimento total que pode acompanhar até 7,5 PFs

Ingredientes

2 xícaras de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
1/3 xícara de óleo
2 xícaras de batata amassada (tipo purê)
1 xícara de água quente
sal a gosto

Modo de preparo

1. Cozinhar em água fervente a batata já descascada (não jogue as cascas fora, guarde-as para fazer o chips que já ensinamos)
2. Reservar a água utilizada após ferver
3. Amassar as batatas, até a consistência de purê
4. Em uma travessa, adicionar as batatas amassadas, o polvilho azedo, o polvilho doce, o óleo, o sal e a água quente das batatas
5. Misturar bem, podendo utilizar as próprias mãos, até virar uma massa uniforme
6. Fazer bolinhas, de preferência pequenas, e coloque em uma assadeira antiaderente com espaço entre uma bolinha e outra, pois quase duplica de tamanho
7. Em forno pre-aquecido a 180°C, colocar seus pãezinhos por aproximadamente 20 minutos, ou quanto achar necessário

O PF com pãezinhos de batata fica ótimo com arroz, feijão, repolho roxo ralado e chips de casca de batata.

A bolonhesa de lentilha

Tempo estimado de preparo: 25 minutos
Essa receita tem um rendimento total para fartos 4 PFs

Ingredientes

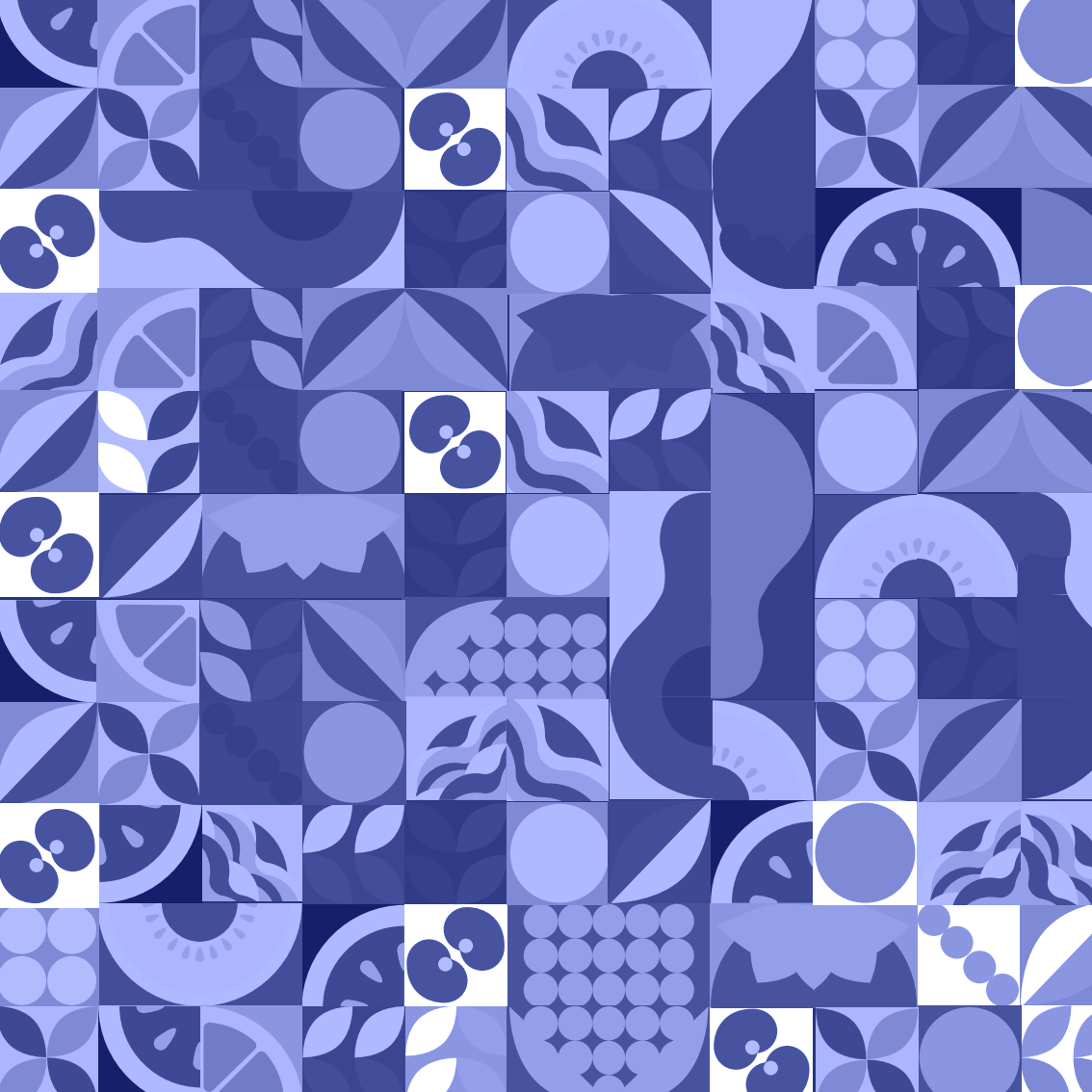
1/2 xícara de chá de lentilha crua
4 dentes de alho picados
1/2 xícara de chá de cebola picada
1/2 xícara de chá de azeitonas picadas
2 xícaras de chá de molho de tomate (use o molho que já ensinamos a fazer)
1/2 xícara de chá de água
1 colher de sopa de manjericão picado (cerca de 10 folhinhas)
1/2 xícara de chá de salsinha e cebolinha picadas
Sal a gosto
Azeite a gosto

Modo de preparo

1. Deixe a lentilha em molho (cubra com o dobro de água) por cerca de 8 horas. Depois escorra, lave e reserve
2. Em uma panela alta, em fogo médio, refogue o alho e a cebola no azeite até dourarem
3. Adicione a lentilha, coloque sal e deixe refogar por 5 minutos.
4. Acrescente as azeitonas e misture
5. Diminua o fogo, coloque o molho de tomate, a água e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo para não queimar
6. Adicione o manjericão, a salsinha, a cebolinha, misture e coloque um pouco de azeite
7. Sirva com o macarrão de sua preferência

Dica: Deixe a lentilha de molho durante a noite, enquanto você dorme, e no dia seguinte ela estará perfeita para a sua receita. Aí é só substituir a água do remolho por água limpa e cozinhar

PF completo e perfeito para uma janta especial também com amigos e familiares



Receitas premiadas no #DesafioPratoFeito

O nosso concurso de PF foi um sucesso, recebemos receitas deliciosas de todos os cantos do Brasil. Foi difícil escolher só seis para entrarem aqui no nosso livro, mas conseguimos eleger os Pratos Feitos que mais representam a diversidade do nosso país.

Conheça as vencedoras:

Bolinho de Jacalhau

PF da Ray Preta e Tássia Aguiar

Ingredientes

5 batatas inglesas grandes
500g de jaca desfiada
3 folhas de algas marinhas desidratadas e picadas
4 dentes de alho
Salsa fresca a gosto
1 cebola pequena picada
2 colheres de tempero seco de limão com ervas
3 colheres de sopa de azeite ou outro óleo vegetal
Sal a gosto

Acompanhamentos para o PF

Arroz branco, Feijão carioca, Farofa de dendê e Salada crua

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão cozinhe as batatas inglesas por cerca de 10 a 15 min
2. Enquanto isso, em outra panela, coloque azeite ou outro óleo vegetal a cebola e deixe dourar. Acrescenta o alho, sal e o tempero de limão com ervas, coloque a jaca desfiada e mexa bem até pegar todo o tempero, coloque a alga picada e a salsa fresca, misture tudo, desligue o fogo e reserve
3. Amasse as batatas já cozidas até ficar em ponto de purê; com as mãos, misture bem a carne de jaca com as batatas amassadas e experimente o ponto de sal
4. Agora é só modelar e empanar! Não precisa passar na água, passe somente na panko e pronto! Pode fritar em imersão ou levar ao forno

Batata rústica ao molho de gergelim
PF da Aline Fortes da Rocha

Ingredientes (batata rústica)
3 batatas inglesas cortada em tirinhas
Azeite de oliva
Linhaça dourada

Modo de preparo
Misturar tudo e assar em forno convencional por 30 min. a 220° ou em airfryer por 20min a 200°

Ingredientes (molho de gergelim)
4 colheres de sopa de pasta de gergelim (gergelim processado)
3 colheres de sopa de água
1/2 limão
1 dente de alho picado
sal a gosto

Modo de preparo
Misturar tudo e por último ir adicionando água até ficar na consistência desejada

Acompanhamentos para o PF
Pesto de rama de cenoura, salsinha, cebolinha verde, azeite de oliva, nozes, alho e sal. Picar tudo, misturar e acrescentar azeite de oliva e sal a gosto. Rabanete, manga e pimenta biquinho como vieram ao mundo

Purê de batata com grão-de-bico
PF da Isabella Araújo

Ingredientes

Alho
Azeite
Temperos à gosto
3 batatas
1 xícara de grão-de--bico
½ beterraba
1 cenoura
250g de feijão fradinho hidratado (8h a 12h no molho)
1 cebola
100g cogumelo portobello
Farinha de Arroz
Couve
Alho Poró
Abóbora
Arroz

Modo de preparo
(purê de batata com grão-de-bico)

1. Na panela de pressão, refogue 1 colher de alho triturado em 4 colheres de azeite
2. Assim que o alho levemente dourar acrescente: 1 xícara de água, sal, 1 folha de louro e 1 pitadinha de pimenta caiena
3. Em seguida, adicione: 2 batatas cortadas e 1 xíc. de grão-de-bico (hidratado por 8h a 12h)
4. Feche a panela e deixe pegar pressão por 10/15 minutos. Assim que estiverem bem cozidos, escorra a água de tempero e reserve-a
5. Leve as batatas e o grão de bico para o processador. Aos pouquinhos, adicione a água de tempero até obter o ponto desejado. Rale um pedaço de beterraba e escoe bem seu líquido, depois adicione ao purê até obter o tom de rosa desejado

Modo de preparo (croquete de feijão fradinho com cogumelo portobello)

1. Na panela de pressão, refogue 2 colheres de alho triturado em 8 colheres de azeite
2. Assim que o alho começar a dourar, acrescente: 3/4 xic de água, 1 batata inglesa ralada, 1 cenoura (pequena) ralada, duas pitadas de Tandoori, pimenta do reino moída na hora e sal
3. Adicione 250gr de feijão fradinho e deixe pegar pressão por 10/15 minutos em fogo baixo. Verifique se o feijão está desmanchando ou se precisa de mais água. Cuidado para não colocar água demais, basta o necessário para amolecer o feijão, não deve ficar caldo nesta receita
4. Com ajuda de um mixer transforme o feijão e os legumes em uma pasta bem consistente. Deixe esfriar
5. Em outra panela, refogue uma cebola picadinha em 5 colheres de azeite, depois adicione 100gr de cogumelo portobello bem picados. Tempere com sal e uma pitadinha de Chilly Power. Deixe refogar bem até caramelizar levemente a cebola. Espere esfriar e adicione esse preparo à pasta de feijão fradinho e misture bem
6. Finalize adicionando farinha de arroz até dar ponto para modelar
7. Leve para assar por aproximadamente 10 minutos de cada lado, em forno a 200º

Modo de preparo
(couve com alho poró)

1. Refogue bem o alho poró cortado em rodelas no azeite, adicione sal e pimenta do reino. Acrescente a couve e mexa bem por apenas uns dois minutos

Modo de preparo
(abóbora pescoço assada)

1. Corte a abóbora em pedacinhos pequenos, leve para uma assadeira e adicione: azeite, pimenta calabresa moída na hora e sal
2. Deixe assar por aproximadamente 2h, em forno a 250º, mexa de vez em quando durante esse tempo. Quanto mais casquinha formar em seu redor, mais deliciosa fica!

Modo de preparo
(arroz integral)

1. Fazer com alho poró e azeite na panela de pressão

Assado de batata com Grão-de-bico
PF da Janete Cruz

Ingredientes

4 batatas inglesas
1 xícara de grão-de-bico pré cozido
2 tomates
1 cebola grande
4 dentes de alho
1/2 xícara de salsinha picada
1/4 xícara de azeite
2 limões
1 colher de sobremesa de páprica defumada
1 colher de sobremesa de açafrão
Uva passa a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

1. Corte a batata, a cebola e o tomate e reserve
2. Em uma tigela faça uma marinada com o suco dos limões, o azeite, a páprica, o açafrão, o alho picado e a salsinha picada
3. Em um refratário, coloque as batatas, o tomate e a cebola todos já picados
4. Acrescente o grão-de-bico, junte a marinada, acerte o tempero com o sal e a pimenta, e por fim, as uvas passas
5. Leve ao forno por cerca de 30 minutos a 180°
6. Mexa a cada 10 minutos para que todos os ingredientes cozinhem uniformemente

Varenikes de batata e cogumelo
PF da Tarciane Andres

Ingredientes (massa)

300g de farinha de trigo (ou sem glúten)
150ml de água quente (não fervente)
1 colher de sopa de azeite
½ colher de chá de sal

Modo de preparo

1. Em uma tigela, junte a farinha, o sal e o azeite. Acrescente a água quente aos poucos, envolvendo os ingredientes com os dedos
2. Amasse até ficar homogênea, cubra e deixe descansar um pouco

Ingredientes (recheio e cobertura)

300g de batatas (umas 3 batatas médias)
150g de cogumelos picados (usei champignon)
2 cebolas médias, em cubos pequenos;
2 dentes de alho picados
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de melado
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas em água e sal e depois amasse-as. Reserve
2. Aqueça uma frigideira, coloque o azeite, a cebola e refogue bem até ficar levemente dourada. Tempere

com sal, junte o alho, os cogumelos, a pimenta, o melado e refogue por uns 2 minutos

3. Misture metade do refogado de cebola e cogumelos com a batata amassada até integrar bem os ingredientes. Reserve a outra metade do refogado para servir no final

Montagem

1. Pegue uma parte de massa e, com um rolo, abra sobre uma bancada enfarinhada até ela ficar com uns 2mm. Use um cortador ou copo de aprox. 10 cm de diâmetro para cortar a massa
2. Coloque uma quantidade generosa de recheio sobre o disco de massa e feche com as pontas dos dedos
3. Depois que todos os varenikes estiverem prontos, leve para cozinhar em uma panela com água fervente e sal. Cozinhei uns 5 de cada vez
4. Cozinhar por 2 a 3 minutos, até subirem para a superfície, retirar com uma escumadeira e colocar em um prato. Pode ser servido assim ou salteados no azeite.
5. Cobrir com o restante do refogado de cebolas e cogumelos

Acompanhamentos para o PF

Salada de repolho roxo, beterraba, maçã e maionese de castanha; e salada de lentilha, tomate cereja e salsa

Batata Inglesa mil folhas com legumes orgânicos e crispis de alho poró

PF do Eduardo Nicolau

Ingredientes

1 batata inglesa grande fatiada.
10 folhas de manjericão
10g castanha de caju
4 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho
sal rosa a gosto

Modo de preparo

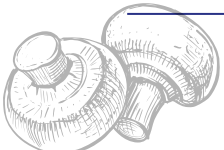
1. Fatie a batata e reserve
2. Utilize os outros ingredientes triturados com o faca pelo liquidificador, como preferir
3. Separe um aro de 10cm de diâmetro aproximadamente e monte uma camada de lâminas de batata intercalando com o pesto de manjericão até chegar ao fim do aro
4. Leve ao forno por 15 minutos em 180º
5. Para o crispi de alho poró, corte fino e leve ao forno com sal e pimenta-do-reino a gosto, por 30 minutos em 130º

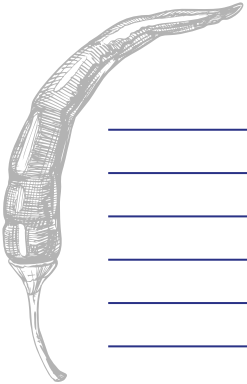
Acompanhamentos para o PF

Legumes orgânicos variados (1 pedaço pequeno de chuchu, 1 batata cortada em canoa, 1 cenoura inteira, 1 pedaço de batata doce, 1 bouquet de brócolis, 1 couve-flor pequena) temperados com alho, sal, pimenta-do-reino e azeite a gosto. Finalize com o crispi de alho poró por cima

Caderno de Receitas

Que tal experimentar na cozinha criações próprias? Aproveite esse espaço para escrever suas ideias de PF com os ingredientes da sua região e que valorizem a agricultura local.





Produção

PULSO ENERGIA PARA COMUNICAR

MARÉ

Apoio Técnico

Sociedade Vegetariana Brasileira

gfi Brasil

NUPENS USP

Bibliografia

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em: <https://www.svb.org.br/>. Acesso em: 29 de setembro de 2022.