

# *Receitas do Festival Comida de Buteco*



Fonte: [www.comidadibuteco.com.br](http://www.comidadibuteco.com.br)

Amoela do jeito Bartiquim .....	5
Angu a Jipeiro .....	5
Arroz com costelinha de porco .....	6
Bambá da Maria Doida .....	6
Banana no jiló .....	7
Batata Recheada com Bacon .....	7
Batata-Tá-Quente .....	8
Berinjela em pasta .....	8
Boi Enrolado .....	9
Boi Molhado .....	9
Bolinho de bacalhau .....	10
Bolinho de mandioca com calabresa e catupiri .....	10
Cabrito Sindicato da Cerveja .....	11
Caldeirada de Mandi/Surubim .....	12
Caldo de Abóbora com Carne Seca .....	13
Caldo de feijão de corda com carne seca e cachaça .....	13
Caldo de Piranha de Batom .....	14
Caldo Napolitano .....	14
Caldo Sacolão .....	15
Caldo Sacolão .....	15
Caldosso Pé de Cana .....	16
Canjiquinha com costelinha de porco .....	16
Carne ao vinho .....	17
Carne apertada da Dona Oswanda .....	17
Carne na cerveja preta .....	18
Cassoulett Mineiro .....	18
Caviar da Roça .....	18
Charuto .....	19
Chinelão com Meia .....	19
Cinco delícias .....	20
Coelho ao cravo da Índia Clube da esquina .....	20
Cosa Nostra Curin Bar .....	21
Costela de Adão Casa Cheia .....	21
Costela de boi sem osso .....	22
Costela desossada da sogra com jiló da tia (costelinha com jiló) Quase Nada .....	22
Costelinha Defumada com Jiló e Polenta Frita .....	23
Creme de Palmito .....	23
Creme Indiano .....	24
Cupim Bandido .....	24
Cura Ressaca .....	25
Dobradinha a milanese .....	25
Dobradinha com feijão branco .....	26
Dobradinha com Polenta .....	27
Dobradinha Do Sheik .....	27
Dupla Dinâmica .....	28
Escondidinho de sereno .....	28
Espetinho de alcatra .....	28
Feijão Tropeiro à Moda Barbazul .....	29

Filé ao Bacon .....	29
Filé Metido à Besta .....	30
Filé Tatiara.....	30
FPF .....	30
Frango a Cabidela .....	31
Frango de Mineiro na Praia .....	32
Frango Mafioso.....	33
Galopé .....	33
Hexa Trem Bão.....	34
Hilda Furacão .....	34
Iscas de Filé Agridoces .....	35
Jiló a milanesa com parmesão .....	35
Joelho de porco crocante .....	36
Ki Delícia .....	36
Língua ao molho .....	36
Língua de boi ao molho.....	37
Língua em Flor .....	37
Língua recheada com bacon e batata .....	38
Lingüiça aberta .....	38
Lombo Picante .....	39
Lupião e os Rolos no Planalto .....	39
Maçã de peito.....	39
Marluta .....	40
Medalhão de fígado com jiló arrumado .....	41
Mexidão de Minas.....	42
Mexidoido Chapado.....	42
Mezungue .....	43
Mistura Fina.....	43
Moqueção Pai D'égua.....	44
Muffin 7 pecados .....	45
Músculo Acebolado .....	45
Num Baba Não Sô .....	45
Ô Trem Bão, Sô?! .....	46
Osso Buco ao vinha d'alhos.....	46
Ossobucobão com Purê de Batata.....	46
Outra como ela.....	47
Paçoca de carne de sol.....	47
Panelinha de batata doce com bacalhau .....	48
Panqueca do Barbazul .....	49
Pastel à moda do bar do Tula.....	50
Pastel de Angu .....	50
Pato ao arroz mole .....	51
Pé de porco .....	51
Pé de porco com macaxeira .....	51
Pé no Mensalão (pé de porco cozido com feijão jalo e mandioca, com torradas).....	52
Peito de frango metido a besta.....	52
Peito de frango recheado com bacon presunto e queijo .....	53
Pernil do Barbazul.....	53
Pernil sem Pé nem Cabeça (20 Porções).....	54

Pescanha .....	54
Picanha de panela.....	54
Picanha na chapa com mandioca na manteiga e mussarela.....	55
Porconóbis de Sabugosa.....	56
Puchero La 'line.....	57
Purê de Verão .....	57
Rabada ao Vinho.....	58
Rabada da Confraria do Mercado Central.....	58
Rabo apertado .....	59
Rabo Quente .....	60
Rabo Verde.....	60
Rucebolatum.....	60
Saco Cheio.....	61
Salada alemã .....	61
Salada de Bacalhau à minha Moda .....	62
Salada de forno .....	62
Sardinha Maquiada .....	63
Sereno Mineiro .....	63
Show de Bolinha.....	64
Show do Milhão.....	64
Strogonoff de carne com requeijão .....	65
Surubim do Véio .....	65
Surubim na pedra .....	66
Swing de Boteco .....	66
Traíra sem espinha .....	67
Traíra sem espinha .....	67
Tributo à JK.....	68
Tucunaré na manteiga .....	69
Vê se gostas .....	69

## **Amoela do jeito Bartiquim**

### **Ingredientes:**

01 kg de moela 100g de bacon 01 colher de creme de cebola (de pacotinho) alho e sal a gosto 01 pimentão vermelho pequeno 02 cebolas pequenas cebolinha a gosto 02 colheres de chá de coloral

### **Preparo:**

Colocar a moela na água fria e levar ao fogo. Quando abrir fervura, tirar a moela e lavar. Fritar o bacon em uma panela de pressão. Dourar o alho e a cebola na gordura do bacon. Acrescentar o coloral. Colocar a moela e misturar bem. Colocar água até cobrir a moela e deixar por 25 minutos. Para encorpar o molho, dissolver o creme de cebola na água fria? É isso que vai determinar a textura do molho, portanto, colocar mais água se quiser um molho mais fino e menos água se quiser um molho mais grosso. Na hora de servir a moela, virar o creme de cebola na panela de pressão, acrescentar uma cebola em rodela, o pimentão vermelho e a cebolinha. E bom apetite.

## **Angu a Jipeiro**

### **Ingredientes:**

Angu

01 l de água

½ de alho

250g de fubá

Sal a gosto

Salsinha

Molho

500g de carne de boi moída

500g de pernil picado

100g de bacon picado

200g de mussarela

1/2 alho

01 tomate

½ cebola picada

01 lata de massa de tomate

01 lata de milho verde

Sal a gosto

### **Preparo:**

Angu

Refogar o alho no óleo. Acrescentar 1 l de água e sal. Quando a água estiver fervendo despejar o fubá dissolvido em água. Mexer até ter consistência para não empelotar. Tampar por cerca de 15 minutos.

Molho

Fritar o bacon e reservar. Refogar a carne de boi na vasilha do bacon. Em outra panela refogar a carne de porco com a metade do alho.

Juntar as carnes e o bacon, acrescentar o tomate e a cebola. Colocar uma lata de massa de tomate e acrescentar água, até dar uma consistência que desejar. Cozinhar bem até dar uma consistência.

Servir

Para servir, colocar o molho na tigela depois a mussarela e depois a polenta. Colocar salsinha por cima.

## **Arroz com costelinha de porco**

### **Ingredientes:**

Costelinha de porco  
Bacon em pedacinhos  
1/2 pimentão picadinho  
1 cebola picadinha  
Arroz (a quantidade você determina)  
Cheiro verde

### **Preparo:**

Numa panela de barro fritar a costelinha de porco cortada em pedaços miúdos refogar em alho e sal, mexer de vez em quando e deixar apurar bem. Quando estiver bem moreninha retirar e separar na mesma panela. Verificar a quantidade do óleo que se formou (para que a comida não fique muito gorda). Fritar então bacon em pedacinhos, separar no cantinho da panela, juntar então meio pimentão picadinho uma cebola picadinha esperar fritar um pouco, juntar o bacon e o arroz já lavado (a quantidade você determina). Refogar com a costelinha que estava separada, juntar água quente o suficiente para cozinhar. Mexer de vez em quando para distribuir bem a costelinha. Provar o sal. Depois de pronto polvilhar bastante cheirinho verde. Pode ser servido com uma salada verde bem temperada.

## **Bambá da Maria Doida**

### **Ingredientes:**

01 Galinha caipira  
1/2 kg de quirera (canjiquinha)  
01 cebola grande  
05 dentes de alho  
02 colheres sopa óleo  
01 molho de couve  
1 1/2 litro de água fervendo  
Salsinha - cebolinha  
Tempero completo  
Pimenta - a gosto

### **Preparo:**

Picar a galinha em pedaços (tipo frango atropelado) e temperar a gosto com o tempero completo e a pimenta;

Em uma panela de pedra ou barro refogar a cebola e o alho picados. Se a galinha for gorda fritar a gordura para fazer torresmo e com o óleo apurado fritar a cebola e o alho, substituindo o óleo; Quando dourados, refogar os pedaços da galinha, fritando-os parcialmente, até ficarem levemente dourados.

Acrescentar a água fervendo e deixar cozinhar a galinha até ficar macia, com a panela tampada. Quando estiver bem cozida, acrescentar a quirera e a couve rasgada para cozinhar no caldo (esse cozimento é rápido).

Ao servir, decorar com a salsa e a cebolinha picadas e o torresmo da galinha, se for o caso.

## **Banana no jiló**

### **Ingredientes:**

1/2 kg de jiló  
2 bananas  
Alho e sal 1 colher  
1 pitada de orégano  
1 pitada de pimenta malagueta

### **Preparo:**

Descascar o jiló e picar em tamanhos iguais.  
Descascar as bananas e amassar com um garfo.  
Colocar os temperos em uma panela e refogar o jiló.  
Quando estiver quase pronto acrescentar as bananas amassadas. Mexer por alguns minutos e pronto.  
Servir com arroz

## **Batata Recheada com Bacon**

### **Ingredientes:**

Batata Inglesa  
Bacon  
Frango  
Creme de bacon  
Mussarela  
Catupiri  
Molho Rosé  
Ovo de codorna

### **Preparo:**

Cozinhar o frango e desfiar. Retirar a polpa da batata cozida e rechear com o frango e o creme de bacon. Cobrir com mussarela e catupiri, colocar para assar. Dispor em um vasilhame apropriado e decorar com molho rose e o ovo de codorna cozido.

## **Batata-Tá-Quente**

### **Ingredientes:**

4 Batatas Inglesas médias  
2 colheres sopa Manteiga  
1 colher de sopa de Ervas (salsa, alecrim, cebolinha, alho porro e manjeriço desidratados).  
Sal a gosto  
100g de queijo Roquefort  
100g de Catupiri  
100g de queijo Gorgonzola  
200g de carne de sol desfiada (ou frango desfiado)

### **Preparo:**

Esquentar o forno na temperatura de 200°C. Lavar bem as batatas e fazer vários furos na superfície com um garfo (não descasque a batata). Em um recipiente colocar a manteiga, o sal, as ervas e bater bem. Após passar esta mistura em um pedaço de papel alumínio e enrolar a batata com o mesmo de forma que toda superfície da batata esteja coberta pela manteiga e ervas e o papel alumínio. Colocar em uma forma e deixar no forno 40 minutos ou até ficarem macias. Enquanto as batatas assam, em um refratário amassar os queijos, juntar com o catupiri e misturar a carne de sol ou o frango desfiado. Depois da batata assada, pegar uma por uma, abrir o papel alumínio (com o papel alumínio não corremos o risco de queimar a mão porque esfria rápido), fazer um corte no meio e colocar o recheio (podem caprichar no recheio). Depois fechar novamente a batata com alumínio e colocar por 10 minutos no forno.

## **Berinjela em pasta**

### **Ingredientes:**

02 berinjelas grandes  
03 colheres de sopa de tahine (óleo de gergelim)  
Sal  
02 dentes de alho  
½ xícara de café de caldo de limão

### **Preparo:**

Colocar para assar as berinjelas no forno em temperatura média (150° a 200°) até ficarem enrugadas. Cortar as extremidades das berinjelas e tirar a pele. Cortar em pedaços menores e colocar em um liquidificador juntamente com o suco de limão, o sal, o alho e o óleo de gergelim. Bater por alguns instantes. Quando a mistura ficar com uma cor cinza e uma consistência de pasta, está pronta.



## **Boi Enrolado**

### Ingredientes:

5 bifes de miolo de alcatra  
50g de paio picado em tiras  
½ talo de aipo cortado em tiras  
Caldo de carne  
Louro em pó  
Pimenta malagueta  
½ copo de vinho tinto seco  
½ copo de shoyo  
½ copo de água  
Alho e sal a gosto

### Preparo:

Enrolar os bifes com um pedaço de paio e um de aipo. Prender bem com palitos. Colocar na panela todos os ingredientes, tampar, e deixar cozinhar por 10 a 15 minutos em fogo baixo. Tirar os bifes e engrossar o molho com um pouco de farinha de trigo diluída. Voltar com os bifes para a panela e deixar ferver no molho por mais uns 5 minutos.

## **Boi Molhado**

### Ingredientes:

1 kg de paleta cortada em cubos  
1 xícara de óleo  
1 colher de sopa de colorau  
1 colher de sopa de pasta de alho (sem sal)  
1 cebola grande picada  
2 colheres de sopa de creme de cebola  
Sal a gosto

### Preparo:

Dourar o alho no óleo, acrescentar o colorau, a cebola e a carne picada. Deixar cozinhar em fogo baixo até a água da própria carne cobri-la. Acrescentar mais um pouco de água e colocar na pressão durante 15 minutos para encorpar. Dissolver as duas colheres de sopa do creme de cebola em um pouco de água até adquirir consistência. Misturar o creme de cebola na carne e deixar cozinhar mais um pouco até engrossar.

### **Bolinho de bacalhau**

Ingredientes:

1 kg de batata

1/2 kg de bacalhau saithe

2 ovos

1 xícara de farinha de pão

1 pitada de pimenta-do-reino (1 colher de chá).

1/2 molho de salsinha picadinha

Tempero alho e sal a gosto (+ ou - 1 colher de chá)

Preparo:

Deixar o bacalhau de molho, trocando a água diversas vezes durante 6 horas. Cortar o bacalhau em pedaços, cozinhar em água e desfiar bem fininho. Cozinhar as batatas sem casca e espremer no espremedor. Colocar todos os outros ingredientes em recipiente e amassar até formar uma massa uniforme. Fazer bolinhas e fritar em óleo bem quente

### **Bolinho de mandioca com calabresa e catupiri**

Ingredientes:

1kg de mandioca

250g de calabresa picada

200g de quijo catupiri

Salsinha

Cebolinha

Sal

Pimenta a gosto.

Preparo:

Cozinhar a mandioca até o ponto de massa. Misturar com os outros ingredientes (menos o catupiri). Na hora de levar à forma, deixar um pequeno "buraco" para acrescentar o catupiri. Depois, é só fritar para servir.

## **Cabrito Sindicato da Cerveja**

### **Ingredientes:**

1,2 Kg de cabrito (pernil cerrado em pedaços de 100 grs.).  
300 ml de vinho tinto  
300 grs. de mandioca  
300 grs. de batata baroa  
300 grs. de cenoura  
300 grs. de abóbora  
100 ml de azeite de oliva  
4 colheres de farinha de trigo  
4 dentes de alho em laminas  
2 folhas de louro  
sal e alecrim a gosto

### **Preparo:**

Juntar à carne o vinho, a pimenta, o louro, o sal e o alho e alecrim formando uma vinha d'alho onde a carne deve repousar por pelo menos 2 horas. Em seguida passar os pedaços de carne pela farinha de trigo e refogá-los em uma panela grande com o azeite e a vinha d'alho, formar o molho com a quantidade necessária de água quente e após 1 hora de cozimento juntar os legumes que foram cozidos a parte e em poucos minutos servir para 4 pessoas, com acompanhamento de angu ou arroz branco.

## **Caldeirada de Mandi/Surubim**

### **Ingredientes:**

1 kg de mandi / surubim  
½ kg de tomate bem maduro  
½ kg de batatas  
½ kg de repolho  
3 cebolas grandes  
6 colheres de azeite  
4 dentes de alho amassados  
1 copo de vinho branco seco  
100 ml de vinagre  
1 pimentão vermelho  
1 pimentão verde  
1 pimentão vermelho  
3 pimentas de bode amassadas  
3 pimentas cumari amassadas  
sal e pimenta do reino a gosto  
1 vidro de leite de côco(opcional)

### **Preparo:**

Limpar o peixe e cortá-lo em 3, 4 ou mais pedaços (dependendo do tamanho) e colocar um pouco de sal, e deixar a parte.

Em uma panela, colocar as 6 colheres de azeite, por o alho amassado para corar, acrescentar a cebola, os tomates (sem pele e sementes), o vinagre, o vinho branco, pimenta do reino, as pimentas amassadas e deixar ferver até cozinhar bem até quase desmanchar.

Ir acrescentado água aos poucos para não ficar muito aguado e deixa-se cozinhar as batatas descascadas e o repolho.

Quando a batata estiver quase cozida, colocamos água fria na panela e acrescentamos o peixe o pimentão verde e vermelho(tampamos a panela) e quando levantar fervura desligamos (senão o peixe desmancha) e servimos a seguir.

Para quem goste no final na hora que levantar fervura pode acrescentar um vidro de leite de côco.

Acompanha arroz branco.

Não se achando os peixes acima, pode usar filé de dourada ou de aruanã.

### **Caldo de Abóbora com Carne Seca**

**Ingredientes:**

01 abóbora japonesa  
01 litro de fundo de legumes  
500 g de carne seca dessalgada, cozida e desfiada.  
02 colheres de sopa de azeite  
01 cebola em brunoise  
02 dentes de alho em brunoise  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
Cheiro verde repicado

**Preparo:**

Cozinhar a abóbora japonesa no fundo de legumes. Retirar as cascas, bater no liquidificador e reservar. Refogar a cebola e os dentes de alho no azeite. Saltear a carne seca e juntar a abóbora cozida e processada. Temperar com sal e pimenta do reino a gosto. Finalizar com cheiro verde repicado.

### **Caldo de feijão de corda com carne seca e cachaça**

**Ingredientes:**

Feijão de corda novo  
Cachaça de boa qualidade  
Carne de sol  
Cebola  
Folhas louro a gosto  
Alho  
Sal com alho  
Cheiro verde  
Pimenta dedo de moça  
Banha de porco

**Preparo:**

Cozinhar o feijão juntamente com a carne de sol, quando o feijão estiver cozido, separar a carne de sol se estiver desfiando está pronto, se não, cozinhar apenas a carne com a água do feijão, quando a carne estiver no ponto de desfiar, desligar a panela. Desfiar a carne no pilão grosseiramente. Bater o feijão no liquidificador. Refogar em uma panela a cebola, o alho em uma colher de banha, quando estiver tostado acrescentar sal com alho, louro e a carne, refogar por alguns minutos e virar o feijão e deixar ferver para reduzir um pouco de água. A parte toste a pimenta inteira no forno ou em uma frigideira teflon sem óleo.

Em uma vasilha própria para caldos vire o caldo, arrume com cheiro verde a pimenta tostada e por último, já à mesa junte um cálice de boa cachaça no caldo e bom proveito.

## **Caldo de Piranha de Batom**

### **Ingredientes:**

3 Piranhas (nesta receita não utilize Piranhas maiores que 40Kg), sem escama.

Sal fino e pimenta do reino a gosto

Cheiro verde (salsinha, cebolinha e coentro).

1 Cebola média

2 Dentes de alho picados

Azeite de oliva extra-virgem

Água da boa

1 lt de Caldo de Galinha

Leite de coco

Açafrão uma colher de sobremesa rasa

### **Preparo:**

Limpar as piranhas (se desejar retirar os filés e fazer como tira-gosto). Colocar para cozinhar em água suficiente para cobri-las, sem tempero nenhum. Quando a carne estiver soltado, desligar, deixar o caldo esfriar, coar e reservar. Retirar os espinhos, cabeça, etc., deixando somente a carne.

Aquecer um pouco de azeite, bem pouco, pois a piranha já é gordurosa, dourar a cebola picadinha e o alho, acrescentar o açafrão e dourar mais um pouco.

Acrescentar o caldo do cozimento das piranhas, a carne e os temperos verdes, cuidado no coentro.

Adicionar o caldo de galinha e colocar um pouco do leite de coco, este dois últimos ingredientes servem para tirar o cheiro forte do peixe e dar um gostinho especial.

Corrigir o sal, acrescentar a pimenta a gosto e bom apetite.

### **Modo de servir:**

Este caldo fica mais aquoso que os outros, mas é um bom demais. A opção do alho torrão ou do bacon é bem vinda aqui também e não deixe faltar à danada da cachaça, acompanhada é claro da sua "cumadre" de batom.

## **Caldo Napolitano**

### **Ingredientes:**

1 kg de tomate maduro

500 g de cebola de cabeça

### **Preparo:**

cozinhar os ingredientes e bater no liquidificador

À parte: preparar a carne moída com tempero a gosto e misturar aos ingredientes batidos, colocar para ferver.

Para servir: Acrescentar queijo parmesão ralado.

OBS: O caldo Napolitano poderá também ser servido como molho para espaguete.

### **Caldo Sacolão**

Ingredientes:

500 g de batata amarela, conhecida como mandioquinha ou baroa.

500 g de cenoura amarela

500 g de batata inglesa

250 g de cebola de cabeça

50 g de alho

Preparo:

Cozinhar os ingredientes e depois batê-los no liquidificador e reservar.

À parte: Cozinhar carne picadinha ao molho com o tempero a gosto, depois, misturar aos legumes batidos. Ferver em seguida.

Para servir:

Acrescente uma colher de creme de leite em cada porção e misture bem.

OBS: A carne picadinha após o preparo que dará sabor ao caldo

### **Caldo Sacolão**

Ingredientes:

500 g de batata amarela, conhecida como mandioquinha ou baroa.

500 g de cenoura amarela

500 g de batata inglesa

250 g de cebola de cabeça

50 g de alho

Preparo:

Cozinhar os ingredientes e depois batê-los no liquidificador e reservar.

À parte: Cozinhar carne picadinha ao molho com o tempero a gosto, depois, misturar aos legumes batidos. Ferver em seguida.

Para servir:

Acrescente uma colher de creme de leite em cada porção e misture bem.

OBS: A carne picadinha após o preparo que dará sabor ao caldo

## **Caldosso Pé de Cana**

### Ingredientes:

08 ossos buco  
01 cebola  
01 cenoura  
01 talo de aipo  
manteiga para dourar  
01 bouquet garni  
farinha de trigo para envolver o osso buco  
01 xícara de molho de tomate  
02 copos de vinho branco  
1/2 litros de caldo de carne

### Preparo:

Dourar a cenoura, cebola e aipo na manteiga. Reservar.  
Passar os ossos buco na farinha e dourá-los na mesma panela dos vegetais. Reservar.  
Voltar com os vegetais e acrescentar o vinho.  
Acréscitar o caldo do bouquet garni, o molho de tomate e cozinhar em fogo brando até a carne ficar macia.  
Acompanhamento: batatasouté e agrião  
Tempo de preparo: mais ou menos 3 horas.

## **Canjiquinha com costelinha de porco**

### Ingredientes:

500g de canjiquinha de milho  
1kg de costelinha de porco (magra)  
alho, sal, pimenta a gosto.  
corante  
1 pimentão peq. verde  
1 pimentão peq. amarelo  
1 pimentão peq. vermelho  
1 cebola grande  
3 tomates maduros  
couve picada bem fina  
cenoura picada e tiras grossas  
cebolinha e salsinha

### Preparo:

Em uma panela colocar a costelinha e óleo e um pouco de corante, sal e alho e deixe refogar, acrescentar água para que ela possa ir cozinhando até ficar num ponto que a carne esteja bem macia.  
Acréscitar a cenoura e deixar cozinhando junto com a carne até ficar al dente.  
Em uma panela de pressão, colocar a canjiquinha, deixar cozinhar por de 15 min.  
Assim que estiver cozida, transferir a canjiquinha para a panela onde a costelinha está sendo preparada, e acrescentar os pimentões, a cebola e o tomate e por último acrescentar a couve.  
Se desejar colocar algumas gotas de pimenta.



## **Carne ao vinho**

### Ingredientes:

01 kg de alcatra em cubos  
sal  
Pimenta-do-reino  
farinha de trigo  
02 cenouras  
02 cebolas  
azeite  
vinho  
01 litro de caldo de carne  
02 dentes de alho picados  
01 bouquet garni  
01 colher de extrato de tomate  
1/2 concha de conhaque

### Preparo:

Temperar a carne com sal e pimenta-do-reino e empanar na farinha de trigo.

Dourar a carne no azeite e reservar.

Na mesma panela, dourar a cebola, cenoura e alho.

Colocar o vinho, o extrato de tomate e o bouquet garni. Adicionar o caldo de carne e deixar cozinhar por 03 horas. Em fogo baixo mexendo de vez em quando.

## **Carne apertada da Dona Oswanda**

### Ingredientes:

1 kg de maçã de peito, cortado em cubos.  
1 cebola grande cortada em rodela.  
Alho picadinho a gosto.  
Bacon  
Farinha de Mandioca  
Manteiga

### Preparo:

Temperar a carne com os temperos de sua preferência e levar ao fogo em uma panela de pressão durante cerca de 10 minutos para 'apertar' sem colocar a pressão. Colocar a tampa e deixar pegar pressão por mais 10 minutos ou até secar, sem acrescentar água. Reservar.

Em uma frigideira colocar a manteiga, a cebola e o alho até dourar. Juntar a carne a essa mistura.

Reservar. Fritar o bacon, temperar e acrescentar a farinha de mandioca.

Dispor em uma travessa a carne e a farofa de bacon.

### **Carne na cerveja preta**

Ingredientes:

01 peça de + ou - 1 Kg de alcatra  
02 cerveja preta  
01 pcte de creme de cebola  
01 pomarola  
01 caldo knorr de carne

Preparo:

Colocar todos os ingrediente em uma panela de pressão e cozinhar por aproximadamente 40 minutos. Fatiar e servir c/ purê de batata.

### **Cassoulett Mineiro**

Ingredientes:

500grs de feijão branco bem cozido  
01 lata de pomarola, a mesma medida de leite de vaca.  
200grs de paio picado  
200grs de lingüiça calabresa picada  
200grs lingüiça de lombo picadinha  
500grs de costelinha de porco picada  
500grs de bacon fatiado, cheiro verde e folha de louro à vontade.  
torresmo frito a gosto para guarnição.

Preparo:

Fritar as lingüiças e reservar. Na mesma panela fritar o bacon e reservar. Fritar a costelinha de porco e reservar. Escorrer um pouco do óleo que fica na panela e refogar a pomarola, colocar o tempero a gosto, acrescentar o feijão (com a água do cozimento), o leite de vaca e deixar ferver bem. Servir acompanhado com o torresmo e torradas. Bom Apetite

### **Caviar da Roça**

Ingredientes:

200g de chouriço  
1 tomate verde  
½ cebola  
4 dentes de alho grandes  
3 colheres de sopa de azeite  
Salsa, cebolinha, sal e pimenta a gosto.

Preparo:

Colocar um fio de azeite em uma frigideira, retirar a tripa do chouriço, fatiar o recheio e saltar. Quando secar, reservar. Dourar a cebola e o alho, picados em cubos, picar a cebolinha e salsinha à Juliana (picado miudinho). Misturar os ingredientes ao chouriço e temperar com cheiro verde pimenta e sal a gosto. Servir com torradas cobertas com pasta de queijos e ervas picantes.

## **Charuto**

### Ingredientes:

1 Kg de patinho moído  
100 gr de bacon moído sem pele  
100 gr de lombo moído  
1 prato de arroz cozido na primeira água  
½ noz moscada ralada 1 cebola grande ralada  
cebolinha a gosto alho, pimenta, orégano (a gosto).  
1 repolho grande

### Preparo:

Murchar o repolho em água fervente por 2 minutos (tomar cuidado para não rasgar as folhas). Retirar os talos e colocar para escorrer. Misturar as carnes com o arroz e os temperos. Enrolar o recheio nas folhas de repolho, em forma de charuto, e prender com palitos. Cozinhar os charutos em molho vermelho de tomate, cebola e pimentão.

## **Chinelão com Meia**

### Ingredientes:

500g de contra-filé, lombo ou frango.  
350g de mussarela  
Sal  
Alho  
Pimenta do reino  
Molho inglês

### Preparo:

#### Molho

Quebrar o alho. Juntar o alho quebrado ao molho inglês e adicionar a pimenta do reino. Carne Se frango ou lombo, temperar com o sal a gosto antecipadamente. Se contra-filé, temperar com sal a gosto no momento de levá-lo à chapa. Levar a carne à chapa (virando sempre de um lado para o outro). Quando estiver quase ao ponto, colocar a mussarela para derreter (virando sempre de um lado para o outro) e regar a carne como o molho. Quando a carne estiver ao ponto, e a mussarela quase derretida, cobri-la com a mussarela e servir em seguida.

#### Acompanhamento

Farofa e vinagrete

## **Cinco delícias**

### **Ingredientes:**

6 bananas de fritar  
500 g de frango desfiado  
2 latas de creme de leite  
250 g de batata palha  
300 g presunto  
300 g mussarela  
Tempero a gosto

### **Preparo:**

Tempere o frango desfiado a gosto, junte-o ao creme de leite e reserve. Frite as bananas e forre uma bandeja antiaderente. Logo em seguida, coloque todo o frango desfiado em cima da banana frita. Coloque a batata palha, o presunto e a mussarela. Deixe no forno por 30 minutos.

## **Coelho ao cravo da Índia Clube da esquina**

### **Ingredientes:**

01 coelho  
sal gosto  
01 cebola  
05 dentes de alho  
1/2 pimentão médio  
caldo de galinha a gosto  
folhas de manjericão verde  
10 cravos da Índia  
200 g de creme de leite  
02 copos de vinho branco seco Riesling

### **Preparo:**

Cortar o coelho em pedaços e temperar com sal, alho e 1/2 copo de vinho branco Riesling e reservar por 01 hora. Dobrar em uma caçarola cebola, alho e pimentão (tudo picadinho), no final, acrescentar 1/2 tablete de caldo de galinha. Colocar o coelho, 10 cravos da Índia e mais um copo de vinho Riesling deixe cozinhar até o coelho ficar macio. Acrescentar no final o creme de leite.

ACOMPANHA: Arroz com passas e batatas no azeite.

## **Cosa Nostra Curin Bar**

Ingredientes:

Berinjela  
Farinha de rosca  
Farinha de trigo  
Ovo  
Carne moída  
Tomate  
Mussarela ralada  
Orégano  
Cebolinha  
Pimenta biquinho

Preparo:

Fatiar a berinjela, passar ela no ovo, na farinha de trigo e na farinha de rosca. Fritar e reservar. Afogar a carne, colocar a cebola e o tomate picados. Colocar a carne por cima da berinjela, depois colocar o queijo, o orégano, o cheiro verde e a pimenta biquinho.

## **Costela de Adão Casa Cheia ·**

Ingredientes:

Porção para 10 pessoas.

1 kg costelinha de porco defumada.

600 grs de lingüiça semi-defumada.

1.200 kg de mandioca picada em cubos cozida.

6 jilós partidos ao meio.

1 cebola picada.

12 dentes de alho amassados.

1 colher sobremesa rasa de urucum (colorau).

8 colheres de Azeite de Oliva.

2 colheres de salsinha picada.

2 colheres de cebolinha picada.

10 folhas médias de “Taioba” (também chamada Taias ou Mangarases) picadas. Sal e pimenta-do-reino a gosto, se necessário.

Preparo:

Fritar 1/3 do alho, a cebola e o urucum em 3 colheres do azeite. Acrescente a costelinha e cubra com água, deixando cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Em seguida, adicione a mandioca picada em cubinhos e deixe cozinhar até engrossar o caldo. Fritar a lingüiça separadamente até ficar ao ponto, e acrescente à costelinha. Se necessário, coloque sal e pimenta-do-reino com moderação. Cozinhe o jiló separadamente na água da costela e reserve. Em uma frigideira, frite o restante do alho no azeite e refogue a taioba em fogo baixo, acrescentando sal a gosto. Tampe a frigideira e mexa de vez em quando. Não precisa acrescentar água. Montagem: Coloque a costelinha preparada em uma travessa e decore com o jiló em forma de pétalas. Salpique salsinha e cebolinha. A taioba é servida separadamente em um prato.

### **Costela de boi sem osso**

#### Ingredientes:

100 g de cebola de cabeça  
20 g de alho triturado  
01 xícara de molho inglês  
01 xícara de suco de limão  
01 pitada de louro ou açafreão sal a gosto

#### Preparo:

Temperar a carne com os ingredientes, cozinhar a carne até escorregar pelo garfo.OBS: Não recomendamos o uso de panela de pressão.

Faça você mesmo as receitas que foram consagradas no Comida di Buteco. Se não der certo não tem problema, elas estão à disposição nos melhores bares da cidade. Bom apetite!Pesquisa por nome da receita:

### **Costela desossada da sogra com jiló da tia (costelinha com jiló) Quase Nada ·**

#### Ingredientes:

1 kg de costelinha magra desossada  
50g de manteiga sem sal  
100g de farinha de trigo  
01 copo de vinho branco  
02 L de água  
Salsinha e cebolinha a gosto  
Sal e alho a gosto  
01 colher (sopa) de coloral  
Jiló01 kg de jiló bem verde  
02 limões01 L de água  
02 colheres (sopa) de tempero industrial  
03 colheres (sopa) de farinha de trigo  
01 colher (chá) de sal

#### Preparo:

Desossar a costelinha. Cortar em cubos. Fritar até o ponto de ficar macia. Enquanto estiver fritando, colocar o sal, o alho, a cebolinha, a salsinha e o colorau. Depois, retirar da panela a carne e reservar. Deixar o caldo e acrescentar a água, o vinho, à farinha, à manteiga. Depois que o caldo engrossar, acrescentar a carne e deixar cozinhar por mais 20 minutos. Descascar o jiló, cortar em rodela bem finas e deixar em 1 litro de água com o suco de dois limões. Para empanar: Secar as rodela de jiló. Empanar na mistura da farinha, tempero industrial e sal. Fritar em óleo a temperatura de 180°.

## **Costelinha Defumada com Jiló e Polenta Frita ·**

Ingredientes:

Para 4 pessoas:

1 Kg de costelinha defumada

1 cebola média

1 punhado de cebolinha

1 colher de chá de alho

1 colher de chá de colorau

Água para cozinhar

4 tomates

4 jilós

Polenta:

Óleo para fritar

200gr. De fubá

1 litro de água sal a gosto

Preparo:

Limpar a costelinha defumada tirando o excesso de gordura. Refogar com um pouco de óleo até dourar. Retirar o excesso de gordura e jogar fora. Colocar a cebola, o alho e o colorau, refogar mais um pouco. Acrescentar a água até cobrir a carne e deixe cozinhar por 40 minutos. Após este tempo colocar o tomate partido em gomos, o jiló partido ao meio e deixar até cozinhar o jiló e pronto, servir com a polenta frita. Para a polenta: Coloque água para ferver, depois coloque o fubá, deixe cozinhar até começar soltar do fundo da panela. Coloque em um tabuleiro, espalhe bem e deixe esfriar. Depois é só cortar em cubos, passar pela farinha de polentina e fritar. Servir quente.

## **Creme de Palmito**

Ingredientes:

1,5 litro de leite

65 g de farinha de trigo

65 g de manteiga ou margarina

01 cebola pequena

06 folhas de louro

12 Cravos

01 pitada de noz moscada

10 pimentas do reino branca em grãos

Sal a gosto

02 latas de palmito repicado

½ lata de creme de leite

Preparo:

Derreter a manteiga e misturar a farinha de trigo até formar o roux. Ferver o leite coma cebola, as folhas de louro, os cravos, a noz moscada e as pimentas do reino branca grãos. Misturar com o roux aos poucos e cozinhar. Acrescentar 1 e ½ lata de palmito e deixar cozinhar por 5 minutos. Bater o creme no liquidificador e em seguida, voltar ao fogo. Temperar com sal a gosto. Finalizar com ½ lata de palmito repicado e ½ lata de creme de leite.

## **Creme Indiano**

### Ingredientes:

02 colheres de sopa de manteiga  
01 cebola em brunoise  
300 g de camarão pequeno limpo  
500 g de baroa cozida  
½ garrafa de leite de coco  
½ lata de creme de leite  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
Curry a gosto  
Salsinha repicada  
01 dose de conhaque

### Preparo:

Temperar o camarão com sal e pimenta do reino. Refogar ½ cebola em 01 col. Sopa manteiga. Acrescentar o camarão temperado e deixar cozinhar. Flambar com conhaque. Reservar. Bater a baroa cozida no liquidificador com o leite de coco. Refogar ½ cebola em 01 colher sopa de manteiga e colocar a baroa batida com leite de coco. Temperar com curry a gosto e sal a gosto. Juntar ½ lata de creme de leite e finalizar com os camarões e salsinha repicada.

## **Cupim Bandido**

### Ingredientes:

400g de cupim semi-defumado, cortado em cubos.  
6 cebolas  
5 colheres grandes de pimenta biquinho  
2 conchas grandes de extrato de tomate  
300g de molho escuro  
500ml azeite  
3 litros de água  
Cebolinha a gosto  
Sal a gosto

### Molho Agridoce de Pimenta Biquinho e Alho

#### Ingredientes:

100g biquinho  
200g alho  
1/2 copo americano de shoyo  
Água em quantidade suficiente

### Preparo:

#### Modo de Preparo da Carne

Picar as cebolas em cubos, refogar no azeite, em seguida a pimenta biquinho picada, e refogar por mais 3 minutos. Adicionar o extrato e o molho escuro já diluído, e por final a cebolinha picada e sal a gosto.

#### Modo de Preparo do Molho

Acrescentar em uma panela, aos poucos, água, molho shoyo, pimenta biquinho e alhos inteiros. Deixar cozinhar até o alho ficar mole.



## **Cura Ressaca**

### **Ingredientes:**

1 pão francês  
1 gomo de lingüiça de porco  
1 tomate picadinho  
1/2 cebola picada  
1 colher de pimentão picado  
1 colher de café de salsinha  
E alho em rodela a gosto  
limão

### **Preparo:**

Fazer um vinagrete com os ingredientes exceto a lingüiça. Retirar da lingüiça somente o recheio, fritar em uma chapa. Quando estiver frita acrescentar o vinagrete e mexer. Colocar no pão e servir com um molho de mostarda.

## **Dobradinha a milanesa**

### **Ingredientes:**

Dobradinha  
Alho  
Sal  
Pimenta-do-reino

### **Preparo:**

Pegar uma quantidade satisfatória de dobradinha em tamanhos maiores (tipo). (Bifes grandes) e limpar bem, temperar com alho, sazón para carne, sal e um pouco de pimenta do reino. Deixar nesse tempero de um dia para o outro na geladeira em uma vasilha tampada. No dia seguinte, cozinhar a dobradinha em panela de pressão por 50 minutos, contados após começar a sair o vapor, até a dobradinha ficar bem macia. Retirar da panela de pressão, deixar esfriar e passar os bifes no ovo batido e depois na farinha de rosca. Fritar em óleo bem quente até ficar dourada. Escorrer em toalha de papel e cortar, em uma tábua de carne em pedacinhos pequenos. Servir no prato como tira gosto, acompanhado de molho de pimenta e molho inglês. LEMBRETE: Fritar as dobradinhas somente quando requisitada pelo cliente para que o prato vá para a mesa bem quentinho e fresco. Pode guardar as dobradinhas já prontas para serem fritas, ou seja, já cozidas, passadas no ovo e na farinha de rosca.

## **Dobradinha com feijão branco**

Ingredientes:

5 kg dobradinha limpa

2 kg feijão branco

1 kg carne de sol

1 kg lingüiça defumada

1 kg bacon

Preparo:

Limpar e tirar toda a gordura da dobradinha.

Ferventar por duas vezes utilizando limão. Jogar fora à água que a mesma foi ferventada e lavar bem a dobradinha em água fria. Enquanto isso: fritar o bacon, a carne de sol e a lingüiça. Retirar toda a gordura extraída. Cozinhar juntos: dobradinha, bacon, carne de sol, lingüiça defumada. Cozinhar o feijão branco separado (ao dente ou ao ponto). Quando estiverem todos cozidos, misturar em uma panela ou caldeirão (vasilha grande). Tempero a gosto.

Fazer um molho (à parte): massa de tomate, cebola, pimentão, caldo de carne, alho amassado e dourado. Acrescentar à mistura de dobradinha, misturar tudo e deixar ferver por 10 minutos, até dar consistência ao molho.

## **Dobradinha com Polenta**

Ingredientes:

01 kg de dobradinha  
01 xícara de vinho branco  
01 xícara de azeite  
Açafrão  
Orégano  
Alho  
Pimenta-do-Reino  
01 cenoura  
01 cebola  
01 salsão  
100 gr de bacon com paio (fritos)  
Molho de tomate  
150 gr de milho  
500ml de caldo de carne  
100 gr de parmesão  
Sal a gosto

Preparo:

Limpar bem a dobradinha e temperá-la com açafrão, orégano, vinho e o alho. Reservar. Refogar em uma panela o salsão, a cebola e a cenoura no azeite. Acrescentar a dobradinha, depois por o molho de tomate, o bacon e servir com a polenta.

Polenta

Refogar o alho e a cebola e molhar com o caldo de carne, deixar ferver e acrescentar a milho aos poucos. Retirar o tempero e colocar o parmesão ralado.

## **Dobradinha Do Sheik**

Ingredientes:

1kg de dobradinha  
350g de grão de bico  
1kg de lingüiça de cordeiro  
Pimenta síria  
Pimenta malagueta  
Alho, sal e corante a gosto.

Preparo:

Limpar bem a dobradinha e ferver com bastante limão. Refogar com os temperos e o corante e deixar cozinhar na panela de pressão com a lingüiça de cordeiro. Cozinhar o grão de bico separadamente e juntar com a dobradinha.

## **Dupla Dinâmica**

Ingredientes:

400g de fraldinha

200g de batata bolinha

½ cebola

½ pimentão verde

½ pimentão vermelho

Azeite

Orégano

Sal refinado e sal grosso a gosto

Preparo:

Temperar a carne com sal grosso e assar na brasa. Lavar as batatas, cozinhar em pressão por 10 minutos com cuidado para que elas não desmanchem. Refogar com azeite a cebola e os pimentões adicionando o orégano. Servir a carne e as batatas com o refogado por cima.

## **Escondidinho de sereno**

Ingredientes:

500g de carne de sereno dessalgada

250g de mandioca cozida em água com sal e leite (4 por 1) e uma pitada de açafrão.

2 colheres de margarina

½ xícara de creme de leite

¼ xícara de parmesão ralado

¼ xícara de mussarela ralada

salsa picada

Preparo:

Frite a carne em manteiga clarificada (reseve).

Faça um purê com a mandioca, a margarina, o creme de leite e o queijo parmesão.

Coloque a carne num refratário e cubra com o purê. Espalhe a mussarela por cima, decore com a salsinha. Leve ao forno para gratinar.

Sirva com molho o “molho de pimenta com manga” preparado pelo Chef Túlio.

## **Espetinho de alcatra**

Ingredientes:

Alcatra em cubos - espetada

tempero: sal e alho

Preparo:

Assada em churrasqueira.

## **Feijão Tropeiro à Moda Barbazul**

### **Ingredientes:**

300g de farinha de mandioca torrada branca  
1kg de feijão jalo  
06 dúzias de ovos  
250g de bacon  
½ kg de lingüiça  
2 cebolas grandes  
cebolinha  
salsinha  
1kg de toucinho

### **Preparo:**

Cozinhar o feijão com sal. Fritar o bacon, a lingüiça, a cebola e o toucinho não deixando fritar muito: tudo separado.

Colocar o feijão depois de cozido num escorredor, deixar escorrer bem.

Misturar numa panela grande o feijão, a cebola, o bacon, a lingüiça e o sal a gosto.

Acrescentar a farinha aos poucos com o fogo desligado.

Obs.: não é necessário colocar óleo.

Frite o ovo a parte e coloque em cima do feijão pronto com o óleo todo: coloque o cheiro verde e, por último, o torresmo.

Rendimento: 6 pessoas.

## **Filé ao Bacon**

### **Ingredientes:**

01 Kg de filé mignon  
01 colher das de chá de sal grosso  
01 copo 100 ml. de água de azeitona  
100 gramas de bacon em tirinhas  
01 colher das de sopa de azeite

### **Preparo:**

Cortar a peça de filé ao meio sem separá-la. Colocar em uma vasilha a água de azeitona e o sal grosso, mergulhando o filé por cerca de 20 minutos. Retirar o filé, aquecer bem o azeite em frigideira, dourando superficialmente a carne. Retirar o filé, colocar as fatias de bacon entre as duas partes, amarrar com barbante de algodão, envolver a peça de carne em papel alumínio e colocar sobre a churrasqueira (grelha ou espeto) em fogo brando durante 50 minutos. Retirar o papel e deixar corar por cerca de 10 minutos.

Servir com arroz branco e vinagrete

### **Filé Metido à Besta**

Ingredientes:

Ingredientes:

Filé a milanesa;

Purê de batata;

Batata palha;

Alface;

Tomate;

Preparo:

Disponer em travessa com folhas de alface e tomate em forma de flor.

### **Filé Tatiara**

Ingredientes:

400g de filé cortado em cubos de tamanho médio

fondor a gosto

meia cebola cortada em rodela

3 colheres de requeijão cremoso

4 fatias de queijo mussarela

orégano

pão francês

Preparo:

Untar a chapa com um pouco de óleo, colocar o filé salpicando-o com Fondor e mexendo rapidamente com uma espátula, até que se obtenha uma cor uniforme em todos os cubos. Colocar a cebola em rodela, mexendo mais um pouco com a espátula. Colocar o filé assim preparado em uma travessa refratária, cobrir com o requeijão cremoso e com as fatias de mussarela. Salpicar orégano e levar ao forno para derreter o queijo. Servir acompanhado com fatias de pão francês.

### **FPF**

Ingredientes:

600g de filé

sal a gosto

Preparo:

Cortar em cubos, temperar, passar na farinha de trigo e fritar em óleo quente. Servir com limão.

## **Frango a Cabidela**

### **Ingredientes:**

1 kg de frango em pedaços  
2 cebolas em rodela  
2 caldo de galinha dissolvidos em 1 litro de água  
500 gr de chouriço  
1 copo de vinho tinto  
3 colheres de vinagre  
tempero a gosto  
salsinha e cebolinha

### **Preparo:**

Refogar a cebola, o frango já temperado em 3 colheres de óleo e deixar fritar bem até dourar.

À parte, bater no liquidificador o vinho, vinagre e chouriço. Reservar.

Adicionar ao frango, o caldo de galinha e deixar cozinhar. Quando estiver quase pronto, adicionar o chouriço batido, tampar e deixar cozinhar por 5 minutos. Salpicar a salsinha e a cebolinha e servir com arroz branco, couve e angu.

## **Frango de Mineiro na Praia**

### **Ingredientes:**

Voltando para um período de férias fui alojar-me com meus queridos pais na praia de Carapebus – ES pelos idos de 1985. Almoçava a comidinha de D. Branca e da Ana todos os dias. O cardápio era o tradicional das nossas Minas Gerais. Cel. Montenegro , meu pai, sempre pedia Frango com Quiabo. Certo dia encontrei-me vasculhando o congelador e me deparei com uns bons 2 Kg de camarões graúdos, limpos e bem bonitos. Já me considerava um cozinheiro razoável, e tentado fazer uma surpresa para os familiares preparei um frango com quiabo bem diferente, pois incluí os ditos crustáceos. O resultado foi muito feliz. Tive que repetir outras vezes. Sendo convidado para fazer um prato Mineiro, diferenciado, num dos nossos programas de TV local, lembrei-me da receita , modifiquei alguns ingredientes e temperos e dei o nome de Frango de Mineiro na Praia, que com prazer passo ao senhores.

01 Frango médio caipira cortado em pedaços

01 cebola média (cubos)

02 tomates médios maduros (cubos)

Meia xícara. de alho poro (cubos)

Meia xícara de salsão (cubos)

01 kg de quiabo (Rodelas)

Meia xícara de óleo

Sal e Pimenta do reino

01 xícara de salsinha e cebolinha

01 colher de chá : (Tempero desidratado e moído ) Erva Doce -- Manjericão -- Tomilho -- Semente De Coentro -- Cominho -- Pimenta Do Reino Branca -- Orégano -- Pimenta Malagueta .

02 colheres de sopa de : Páprica Picante -- Páprica Doce -- Colorau .

02 xícaras de vinho Branco Suave

02 xícaras de caldo de galinha ou água

04 colheres de alho amassado e picado

01 Kg de frutos do mar

### **Preparo:**

Temperar o frango com sal e pimenta do reino, uma hora antes do preparo. Refogar no óleo até dourar. Acrescentar, refogando por três minutos, continuamente ,pela ordem: o alho, a cebola, o salsão. a. poro, o tomate, os temperos.

Adicionar o vinho e o caldo. Abaixar o fogo e deixar cozinhar com panela tampada ate o ponto (ao-dente) adicionar os frutos do mar e cozinhar até o mesmo ponto.

Aumentar a chama e colocar o quiabo e cozinhar até o ponto “al-dente”. Servir com arroz branco.



## **Frango Mafioso**

### **Ingredientes:**

300 gramas de cubos de peito de frango.  
150 gramas de lingüiça calabresa fatiada  
2 colheres de sopa de margarina ou manteiga  
2 colheres de sopa de alho fresco moído grosseiramente  
1 xícara de caldo de galinha (pode ser industrial)  
½ xícara de vinho branco seco

### **Preparo:**

Numa frigideira antiaderente, dourar o frango, a lingüiça o alho e a salsinha. Flambar com o vinho branco e acrescentar o caldo. Cozinhar até ficar macio. Sirva com pão como tira-gosto ou massa.

## **Galopé**

### **Ingredientes:**

01 galo (4 a 5kg) cortado em pedaços médios  
05 kg de mãozinha de porco cortados em pedaços médios  
02 colheres (sopa) de coloral  
10 dentes de alho processados  
04 colheres de tempero de alhos e sal  
02 colheres (sopa) de gordura  
02 pitadas de noz moscada  
08 folhas de louro  
06 cebolas médias processadas  
04 pimentões médios processados  
01 dose de cachaça  
Caldo de 1 limão  
01 molho de salsinha picada  
01 molho de cebolinha picada  
Farinha de milho

### **Preparo:**

Lavar o galo e deixar escorrer. Temperar numa tigela com a metade do tempero alho e sal, a noz moscada e o caldo de limão.

Limpar e temperar os pés de porco usando o tempero restante. Numa panela de pressão grande, refogar a metade do alho processado, com 1 colher de coloral e a gordura, deixar dourar e a seguir acrescentar o galo. Depois de refogado acrescentar 4 folhas de louro e água até cobrir. Deixar na pressão por aproximadamente 20 minutos. Usar o mesmo processo com o pé de porco. Acrescentar a cachaça. Verificar se ambos estão cozidos. Misturar em uma panela e acrescentar a cebola e o pimentão. Servir quente acompanhado de cebolinha, salsinha e farinha de milho.

## **Hexa Trem Bão**

### **Ingredientes:**

700g de chã de fora  
200g de carne moída  
150g de peito de frango  
3 batatas baroas grandes  
2 tomates médios  
1 cebola picadinha  
Tempero à gosto

### **Farofa:**

300g de farinha de mandioca para a farofa  
½ molho de espinafre  
Tempero à gosto

### **Molho:**

200ml de suco natural de maracujá  
1 maracujá inteiro  
100ml de água  
2 colheres de chá de maisena  
Açoçante à gosto

### **Preparo:**

Temperar o bife e cozinhar com a cenoura vermelha. Com o tomate e a cebola fazer um molho e misturar. Para a farofa, afogar, separadamente, a carne moída e o peito de frango. Bater o espinafre no liquidificador, misturar todos os ingredientes com a farinha e adicionar tempero a gosto. Para o molho, ferver o suco do maracujá com a água e a maisena, mexendo para não empelotar. Depois, misturar a polpa de maracujá e o adoçante. Cortar a batata baroa à portuguesa e fritar. Servir o bife com o molho e decorar com a batata.

## **Hilda Furacão**

### **Ingredientes:**

600g de patinho  
2 colheres de sopa de creme de cebola  
3 colheres de sopa de azeitona fatiada  
1 lata de cerveja preta  
2 bisnagas de gergelim  
8 ovos de codorna  
200g de mandioca (cozida e picada)  
Pimenta biquinho à gosto  
1 pimenta dedo-de-moça

### **Preparo:**

Fritar o alho no óleo, temperar a carne e jogar na panela, até soltar o suco, misturar o creme de cebola e acrescentar a cerveja preta. Levar à panela de pressão por 10 minutos. Depois de pronto, salpicar cebolinha e decorar com uma pimenta dedo-de-moça e servir com as bisnagas de gergelim.

### **Iscas de Filé Agridoces**

Ingredientes:

01 kg de filé em tirinhas

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Ramos de alecrim

04 colheres de sopa de mel

06 colheres de sopa de molho de mostarda

02 colheres de chá de mostarda em grãos

01 colher de chá de molho de soja

200 ml de creme de leite fresco

Azeite para grelhar

Preparo:

Temperar o filé com sal e pimenta do reino a gosto. Colocar ramos de alecrim por cima. Grelhar as tirinhas temperadas em azeite. Ferver o mel, o molho de mostarda, a mostarda em grãos, o molho de soja e o creme de leite fresco. Temperar com sal a gosto e servir junto com as tirinhas.

### **Jiló a milanesa com parmesão**

Ingredientes:

04 jilós (tamanho médio a grande)

02 ovos

02 colheres (sopa) de farinha de trigo

100g de queijo parmesão ralado grosso

Tempero a gosto

Gordura para fritar

Preparo:

Bater os ovos. Misturar a farinha de trigo. Fatiar o jiló e passar nesta mistura de ovo. Passar o jiló no queijo. Fritar em gordura quente.

### **Joelho de porco crocante**

**Ingredientes:**

1 joelho de mais ou menos 700g  
2 dentes de alho amassados  
12 grãos de pimenta-do-reino preta  
2 cravinhos da Índia  
3 folhas de louro  
1 cebola cortada em quatro  
sal

**Preparo:**

Lavar o joelho e temperar com o sal, o alho amassado, louro, a pimenta preta, os cravinhos da Índia, a cebola cortada e deixar tomar gosto por mais ou menos 2 horas.

Levar para cozinhar, no próprio tempero, colocando água, em panela tampada e fogo lento.

Retirar quando estiver cozido, tendo o cuidado de não desmanchar. Escorrer e fritar na hora de servir, em gordura quente, para ficar crocante.

À parte., cortar 2 cebolas em rodela e fritá-las ligeiramente no azeite.

Servir o joelho acompanhado das cebola fritas, sobre folhas de alface.

### **Ki Delícia**

**Ingredientes:**

200g de costelinha de porco  
sal, alho, salsinha e cheiro verde a gosto

**Preparo:**

Temperar a costelinha e deixar curtir por um dia, espetar e assar na brasa.

### **Língua ao molho**

**Ingredientes:**

3 Kg de língua  
02 cebolas grandes picadinhas  
02 cabeças grandes de alho  
03 colheres de sopa de Knorr carne granulada  
Sal a gosto

**Preparo:**

Não refogar os condimentos nem a língua. Basta colocar tudo junto, cobrir de água e pôr para ferver em fogo brando. Não deixar agarrar no fundo da panela. Após o cozimento, para engrossar o molho, usam-se tomates, cebolas e pimentões, sendo a proporção 2 tomates: 1 cebola/pimentão (por exemplo: para 500 Kg de tomate, colocar 250 Kg ao todo de cebolas e pimentões).

## **Língua de boi ao molho**

### **Ingredientes:**

1 língua fresca  
1 latinha pequena de massa de tomate ou caixa de molho de tomate peneirado  
2 tomates maduros  
1 cebola  
1 pimentão vermelho  
1 copo de vinho branco seco (opcional)  
2 folhas de louro  
alho picadinho - a gosto  
sal e pimenta-do-reino - a gosto

### **Preparo:**

Sove a língua no mármore, com vigor. Ponha-a para ferventar e descasque-a completamente. Numa panela de pressão, doure o alho e frite a massa ou o molho de tomate. Acrescente o sal, a pimenta-do-reino, o vinho branco, dois copos de água e o louro e ponha para cozinhar. Depois de cerca de 20 minutos de fervura (o suficiente para a língua ficar bem cozida) desligue o fogo e deixe a panela esfriando. Quando parar de crepitar, acrescente os tomates, a cebola e os pimentões picadinhos. Deixe apurar, até obter um caldo grosso, deixando ferver mais um pouco (panela sem pressão). Na hora de servir, salpique cheiro verde por cima. Para acompanhar, batatas coradas e arroz branco ou pãozinho de sal.

## **Língua em Flor**

### **Ingredientes:**

2 línguas  
2 cebolas  
1 colher de tempero caseiro  
1 colher de chá de pimenta espanhola  
2 folhas de louro  
1 colher de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de molho roo  
½ copo de vinho tinto seco  
250gr de champignon  
2 colheres de sopa de creme de cebola  
1 tablete de caldo de carne  
½ copo de molho shoyo

### **Preparo:**

Limpar as línguas e temperar com 1 colher de tempero caseiro, ½ colher de sal e 1 colher de chá de pimenta espanhola. Na panela de pressão refogar a língua com 1 colher de óleo até dourar. Acrescentar a cebola picada e 1 litro de água. Fechar a panela e deixar cozinhar por 45 minutos. Após o cozimento, fatiar a língua como desejar e reservar o caldo. Em uma panela colocar a cebola picada, o creme de cebola, o molho roo, o molho shoyo e dissolva tudo. Acrescentar o caldo da língua e 3 copos de água. Levar ao fogo, acrescentar a língua partida e o caldo de carne. Quando começar a ferver acrescentar o vinho. O ponto será obtido quando o caldo ficar pastoso. Após o ponto coloque o champignon e o cheiro verde por cima. Servir com pão francês e couve-flor à milanesa

### **Língua recheada com bacon e batata**

Ingredientes:

1 língua de boi (800g a 1 kg)  
200gr de bacon  
1 kg batata  
1 colher de conhaque  
1 colher de vinagre  
Cebolinha a gosto  
3 tomates  
Uma pitada de pimenta-do-reino e noz moscada

Preparo:

Ferver a língua com vinagre para a casca soltar inteira. Colocar uma colher de conhaque. Deixar ferver por aproximadamente 30 minutos. Limpar. Recheiar a língua com bacon. Em uma panela fritar o tomate, a cebola, colocar molho de tomate e colocar a língua, já recheada, para cozinhar. Cozinhar por quinze minutos e jogar a batata, a cebolinha.

### **Lingüiça aberta**

Ingredientes:

1 kg de pernil de porco cortado em pedaços  
alho e pimenta dedo de moça - cortado em pedaços  
sal  
vinho branco seco  
queijo prato em fatias  
cebola em rodela  
azeite de oliva

Massa:

Temperar de véspera a carne com alho, pimenta e sal e conservar na geladeira.  
Moer a carne em disco grosso, acrescentar o vinho branco até dar o ponto de ser grelhado.

Modo de fazer:

Dividir a massa em três partes, untar levemente uma frigideira com azeite de oliva, espalhar uma das partes e grelhar dos dois lados. Cobrir com fatias de queijo prato e esperar derreter.

Decoração:

refogar a cebola com azeite de oliva até murchar e cobrir a lingüiça aberta.

Rendimento:

Três porções.

Preparo:

Massa:

Temperar de véspera a carne com alho, pimenta e sal e conservar na geladeira.  
Moer a carne em disco grosso, acrescentar o vinho branco até dar o ponto de ser grelhado.

Modo de fazer:

Dividir a massa em três partes, untar levemente uma frigideira com azeite de oliva, espalhar uma das partes e grelhar dos dois lados. Cobrir com fatias de queijo prato e esperar derreter.

Decoração:

refogar a cebola com azeite de oliva até murchar e cobrir a lingüiça aberta.

Rendimento: 3 porções.

## **Lombo Picante**

Ingredientes:

01 kg de lombo cortado em iscas  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
01 pitada de páprica picante  
01 pitada de noz moscada  
01 dose de cachaça  
05 colheres de sopa de aceto balsâmico  
1 e 1/2 colher de sopa de gengibre fresco ralado  
02 colheres de sopa de molho de soja  
Azeite para grelhar

Preparo:

Temperar o lombo cortado em iscas com sal, pimenta do reino, páprica picante e noz moscada. Grelhar o lombo temperado em azeite o suficiente. Flambar com a cachaça. À parte, misturar o aceto balsâmico, o gengibre ralado, o molho de soja e servir com as iscas.

## **Lupião e os Rolos no Planalto**

Ingredientes:

- 300g de bife de carne de sol
- 100g de cenoura
- 100g de bacon
- 200g de jerimum
- 200g de macaxeira
- 100g de cebola
- 1 pitada de açúcar
- Sal à gosto

Preparo:

Esprema o jerimum, cozinhe e faça o purê com a manteiga. Cozinhe, separadamente. Enrole o bife com a cenoura cozida e o bacon e frite com a cebola até formar um suco da carne. Lave bem a macaxeira, rale em formato palha e frite em óleo bem quente. Sirva a carne, o purê e a macaxeira juntos.

## **Maçã de peito**

Ingredientes:

Para cada 1kg de maçã de peito:  
100g de cebola de cabeça  
10g de alho triturado  
01 xícara de molho inglês  
01 pitada de louro ou açafraão

Preparo:

Temperar a carne e cozinhar até que solte do garfo.  
OBS : não use panela de pressão.

## **Marluta**

**Ingredientes:**

**Kibe Cru:**

1/2 kg de carne

1/2kg de trigo

Hortelã à gosto

1 pitada de pimenta-do-reino

Sal à gosto

2 colheres de manteiga (sopa)

**Preparo:**

Misturar todos os ingredientes e passar na máquina de moer. (Passar por 2 vezes).

Por último, acrescentar a manteiga.

Servir com azeite e cebola.

**Grão de Bico:**

1/2 kg de grão de bico

2 colheres (sopa) de tharine

1/2 colher (sopa) de alho

1/2 xícara de limão

Sal à gosto:

Bater tudo no liquidificador

servir com azeite e cebola



## **Medalhão de fígado com jiló arrumado**

Ingredientes:

Jiló

01 kg de jiló

03 cebolas picadas

06 dentes de alho espremidos

Sal e pimenta calabresa, pimenta do reino, salsinha, cebolinha a gosto.

Vinagre e azeite a gosto

Passas brancas a gosto

Fígado

01 kg de fígado cortados em cubo

750g de bacon fatiado

200g de queijo canastra ralado

04 dentes de alho espremido

Sal e pimenta calabresa seca a gosto

Caldo de uma laranja

Folhas de louro

Preparo:

Jiló

Cortar o jiló em cubo. Deixar por 30 minutos, o jiló na água com sal. Escorrer o jiló e reservar.

Misturar todos os temperos, o vinagre e o azeite e jogar sobre o jiló. Levar ao forno aproximadamente por 30 minutos, mexendo de vez em quando. Quando ele estiver quase seco, retirar do forno e colocar as passas, a cebolinha e a salsinha.

Fígado

Cortar em cubos. Temperar o fígado com alho, sal, a pimenta e a laranja. Deixar marinar por 30 minutos. Pegar um cubo de fígado, passar no queijo ralado e enrolar no bacon. Quando for colocar no espetinho, colocar um cubo de fígado e uma folha de louro, até completar o espeto.

## **Mexidão de Minas**

### **Ingredientes:**

250g de arroz branco cozido, temperado com cebola, alho, coentro verde em caroço e sal;  
250g de feijão cozido com bacon, temperado com alho, coentro verde em caroço e sal;  
2 colheres (de sopa) de óleo;  
100g de carne de sol picada (chã de dentro);  
2 ovos;  
2 colheres (de sopa) de tempero verde picado;  
50g de torresmo;  
1 pitada de açafrão;  
1 pimenta malagueta;

### **Preparo:**

Colocar em uma panela o óleo, acrescentar a carne de sol picada e deixar fritar. Depois acrescentar um ovo e deixar fritar. Adicionar açafrão, o feijão e o arroz, misturando bem. À parte, fritar o outro ovo e reservar. Dispor em um prato o mexido, colocar por cima o torresmo e, por último, o ovo frito. Salpicar o tempero verde. Acompanha uma pimenta malagueta.

## **Mexidoido Chapado**

### **Ingredientes:**

Arroz  
Picanha fatiada  
Lombo defumado  
Lingüiça caseira  
Bacon  
Brócolis chinês  
Cenoura  
Pimentão vermelho  
Aipo  
Cebola  
Repolho roxo  
Milho verde  
Abobrinha  
Tomate cereja  
Ovo de codorna estalado  
Pimenta biquinho  
Sal e alho a gosto

### **Preparo:**

Colocar os ingredientes na chapa na seguinte ordem: bacon, lingüiça, lombo, picanha, os legumes regados com azeite e o arroz. Regar novamente com o azeite. Servir com ovo de codorna estalado e pimenta biquinho.

## **Mezungue**

### **Ingredientes:**

3 litros de água

1 kg de mandioca (também conhecida como aipim ou macaxeira) cortada em cubos médios

4 cebolas médias cortadas em quatro partes

½ kg de quiabo cortado em diagonal

Sal e pimenta vermelha picada a gosto

1 maço de couve (rasgue as folhas em pedaços médios sem os talos)

1 kg de peixe em posta (cação, dourado do Amazonas...).

1 vidro de azeite de dendê (200 ml)

Farinha de mandioca torrada

### **Preparo:**

Numa panela grande, em fogo médio, com água, colocar a mandioca e deixar cozinhar por cerca de 15 min (ou até que esteja cozida).

Quando estiver "al dente", juntar as cebolas médias e o quiabo cortado em diagonal.

Temperar com sal e pimenta vermelha picada a gosto e cozinhar por mais 10 min ou até que o quiabo esteja macio.

Adicionar a couve (rasgue as folhas em pedaços médios sem os talos) e o peixe em posta.

Juntar o azeite de dendê e deixar ferver por mais ou menos 5 min.

Tirar da panela os ingredientes sólidos e colocar numa travessa.

Numa outra travessa, colocar o caldo, depois de tirar a nata que fica por cima.

Para comer, colocar um pouco de farinha no fundo de um prato, colocar os ingredientes sólidos e vá jogando o caldo a gosto.

## **Mistura Fina**

### **Ingredientes:**

500g de chã de dentro

100g de lingüiça calabresa

100g de cenourinha

100g de palmito

100ml de vinho tinto seco

1 colher de sopa de coloral

1 colher de sopa de óleo

Alho a gosto

### **Preparo:**

Cozinhar a carne com o óleo, o corante e o vinho, formando um molho. Misturar a lingüiça e as verduras cozidas no molho e decorar com cheiro verde.

## **Moquecção Pai D'égua**

### **Ingredientes:**

01 filé de pescada amarela sem pele e escama;  
Suco de 04 limões;  
Sal a gosto;  
04 dentes de alho amassado;  
02 cebolas grande em rodela largas;  
02 tomates grande em rodela largas;  
01 pimentão vermelho em rodela largas;  
01 pimentão verde em rodela largas;  
01 pimentão amarelo em rodela largas;  
01 maço de cheiro verde e cebolinha;  
01 pimenta de cheiro;  
½ maço de chicória de alfavaca e chicória;  
12 ovos de codorna;  
01 vidro pequeno de palmito;  
01 vidro pequeno de cogumelos;  
01 vidro de leite de coco pequeno;  
01 batata cozida e espremida;  
50 g de manteiga;  
Azeite de dendê;  
Azeite português.

### **Preparo:**

Lavar o filé com suco de 02 limões em água corrente. Cortar em pedaços e temperar com sal, alho e limão. Deixar repousar por 02 horas;

Bater no liquidificador a batata cozida com o leite de coco e levar ao fogo com a manteiga;

Numa panela de barro armar na ordem cebola, pimentões, tomates, pimenta, chicória e alfavaca, peixe, cebola, pimentões, tomates, cheiro, cebolinha e 02 fios de azeite. Levar ao fogo brando por 20 minutos, com panela tampada.

Quando formar o caldo adicionar cogumelos, palmitos, ovos, leite de coco misturado com batatas e poucas doses do dendê, apenas para dar cor. Deixar encorpar por alguns minutos.

### **Muffin 7 pecados**

#### Ingredientes:

02 xícaras farinha de trigo  
01 xícara de açúcar  
03 colheres chá canela  
02 colheres chá fermento em pó  
01 ovo  
¼ xícara de manteiga  
01 copo de iogurte natural  
300g de chocolate meio amargo em pedaços

#### Preparo:

Misturar 2 xícaras farinha de trigo, 1 xícara de açúcar, 3 colheres chá canela. Misturar 1 ovo e 1 copo de iogurte natural, derreter ¼ xícara de manteiga e por último colocar 2 colheres chá fermento em pó. Untar as formas individuais para muffin com ¼ xícara de manteiga. Colocar metade da massa, pedaços de chocolate e o restante. Levar ao forno por 35 minutos, a 180 graus.

### **Músculo Acebolado**

#### Ingredientes:

1kg e 1/2 de músculo de boi  
cebola  
temperos a gosto (sal, alho, orégano, pimenta).

#### Preparo:

Partir a carne em pedaços e tirar todo o nervo. Temperar a gosto e levar ao fogo para ir corando e fritando. Acrescentar a cebola. Fica super macia e deliciosa.

### **Num Baba Não Sô**

#### Ingredientes:

1 panhoca de 100g  
500g de paleta  
150g de lingüiça calabresa  
200g de quiabo  
100ml de vinho tinto seco  
1 colher de coloral mais forte  
Alho e sal a gosto

#### Preparo:

Cozinhar a carne temperada com vinho, fritar a calabresa e misturar. Levar ao fogo por 10 minutos. Salpicar o quiabo na frigideira quente, jogar um pouco de água para não tostar. Recheiar a panhoca e decorar com o caldo da carne e o quiabo.

## **Ô Trem Bão, Sô?!**

### Ingredientes:

1kg de feijão carioca  
500g de bacon  
500g de calabresa  
500g de lingüiça de pernil  
500g de lingüiça mista  
500g de lingüiça mineira  
500g de cebola  
20 ovos de codorna  
1 molho de cebolinha  
1 molho de salsa  
Torresmo à gosto  
Alho e sal à gosto  
Pães

### Preparo:

Deixar o feijão de molho com a pele do bacon por um dia. Tirar a tripa da lingüiça mista e de pernil. Cozinhar a lingüiça mineira separadamente. Picar a outra parte do bacon e as cebolas em pedaços pequenos. Untar a panela com óleo colocando o bacon, a lingüiça mista, e a lingüiça de pernil. Após cozidas, colocar a calabresa e a lingüiça mineira no mesmo recipiente. Depois, acrescentar a cebola e o tempero de sal. Bater o feijão tirando a pele do bacon. Deixar o feijão ferver com um pouco de água. Colocar o caldo em uma travessa apropriada, colocar o torresmo, cheiro verde e o ovo de codorna frito por cima. Servir com pão francês.

## **Osso Buco ao vinha d'alhos**

### Ingredientes:

02 peças de osso buco (aproximadamente 07 kg) cortada com três dedos de altura;  
01 garrafa de vinho tinto suave;  
150 g de alho bem picado;  
02 cebolas grandes bem picadas;  
01 copo de extrato de tomate;  
sal, pimenta do reino, sálvia, alecrim, noz moscada e gengibre em pó a gosto.

### Preparo:

Preparar a vinha d'alhos com os temperos e o vinho tinto. Limpar os pedaços do osso buco e imergir na vinha d'alhos, deixando de molho por uma noite.  
Cozinhar com o próprio molho, na pressão, por uma hora.  
Retirar a carne, reservando numa travessa. A carne deverá ficar macia, mas sem desprender do osso.  
Ferver o molho até reduzi-lo a dois terços do volume inicial.  
Acrescentar o extrato de tomate e ferver por dez minutos, sempre mexendo.  
Servir com bastante molho e pão francês em fatias.

## **Ossobucobão com Purê de Batata**

### Ingredientes:

2kg de ossobuco  
4 tomates médios

2 cebolas médias  
1 colher de sopa de massa de tomate  
1 colher de café de pimenta do reino branca  
1kg de batata  
Alho e sal à gosto

Preparo:

Refogar junto o alho e o sal, o tomate, a cebola e a massa de tomate em uma panela de pressão. Colocar as peças de ossobuco uma a uma na panela de pressão e tampar. Deixar em fogo baixo. Assim que começar a ferver marcar 20 minutos. Não é preciso adicionar água, a carne cozinha em seu próprio caldo.

Para preparar o purê cozinhar a batata e amassar com sal.

### **Outra como ela**

Ingredientes:

1 kg de mandioca  
1 kg de moela de frango  
1/2 de carne de sol (charque)  
2 colheres de s'pa de coloral  
5 dentes de alho  
+ ou - 2 colheres de tempero alho e sal  
1/2 copo de óleo  
2 pitadas de noz moscada  
5 folhas de louro 3 cebolas medias picadas 4 pimentões verdes picados  
1/2 copo de vinagre  
1 molho de salsa e outro de cebolinha picado  
5 gotas de pimenta malagueta.

Preparo:

Descascar, lavar e picar em pedaços médios a mandioca.

Limpar e lavar a moela e deixar a espera no vinagre.

Picar a carne de sol do tamanho da moela lavar e por junto no vinagre.

Esquente bem a panela coloque o óleo, o alho e o tempero. Mexa a carne com a moela. Escorra tirando o excesso do vinagre e jogue na panela e vai mexendo coloque a noz moscada mexa coloque a pimenta mexendo bem coloque a mandioca a cebola o coloral mexendo bem acrescente louro pimentão e água fervendo tampe por 40 minutos Abra a panela e coloque a salsa e a cebolinha.

### **Paçoca de carne de sol**

Ingredientes:

500 gr de carne de sol;  
500 gr de farinha de mandioca fina;  
2 dentes de alho;  
Pimenta do reino a gosto;  
1/2 molho de coentro

Preparo:

Cortar a carne de sol em pedaços pequenos e fritar bem. Escorrer e bater no pilão a farinha, o alho, o coentro e a pimenta do reino. Comer com banana prata ou maçã e pimenta de cheiro (bode) fresca.

## **Panelinha de batata doce com bacalhau**

### **Ingredientes:**

500 g de batata doce descascada e cortada  
01 cebola em brunoise  
05 colheres de sopa de azeite  
500 ml de fundo de legumes  
Sal a gosto  
300 g de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado  
Salsinha repicada  
Pimenta do reino a gosto  
100 g de queijo catupiri

### **Preparo:**

Refogar ½ cebola em brunoise em 03 colheres de sopa de azeite. Saltear o bacalhau desfiado e temperar com a pimenta do reino a gosto. Finalizar com salsinha repicada. Refogar ½ cebola em brunoise em 02 colheres de sopa de azeite. Acrescentar a batata doce e o fundo de legumes e deixar cozinhar até que fique macia. Temperar com sal a gosto. Bater a batata doce cozida no liquidificador. Dispor a batata doce processada em panelinhas e colocar o bacalhau salteado por cima. Finalizar com queijo catupiri e levar as panelinhas ao forno para gratinar.



## **Panqueca do Barbazul**

### Ingredientes:

Massa

02 l de leite

04 ovos

1 ½ de farinha de trigo

1 ½ colher de sal

01 queijo Minas

Molho de tomate sem pedaços

### Recheio

01kg de carne moída

01 lata de milho verde

Azeitona a gosto

01 cebola picada

01 tomate

01 pimentão

Cheiro verde a gosto

### Molho branco

01 l de leite

500g de margarina

200g de requeijão

500g de farinha de trigo

02 caixas de creme de leite

### 1º Passo:

Colocar no liquidificador o leite, os ovos, o sal e a farinha e bater até engrossar

### 2º Passo:

Fazer o recheio

### 3º Passo:

Em uma frigideira aderente colocar um pouco da massa. Deixar na frigideira até a massa desgrudar.

### 4º Passo:

Colocar a carne e enrolar

### 5º Passo:

Colocar a panqueca em uma tigela com molho vermelho

### 6º Passo:

Colocar o molho branco por cima e o queijo Minas

### 7º Passo:

Levar para o forno até gratinar

### 8º Passo:

Servir

## **Pastel à moda do bar do Tula**

Ingredientes:

massa:

01 kg e 1/2 de farinha de trigo  
01 tablete de fermento fleischman  
01 colher de sopa de sal  
02 latas de óleo de soja para fritar  
01 litro de água morna

recheio:

700 gramas de carne moída  
01 colher de tempero alho e sal  
01 cebola  
01 tomate

Preparo:

massa: colocar numa bacia a farinha de trigo reservando um pouco para abrir a massa, o fermento, sal a gosto, e 04 colheres de sopa de óleo de soja. misturar tudo e ir amassando com a água morna até dar ponto de massa. fazer bolinhas pequenas e abri-las com rolo colocando o recheio e fechando. Fritar em óleo quente.

Recheio: refogar a carne e quando estiver quase pronta acrescentar o tomate e a cebola picados em cubinhos.

## **Pastel de Angu**

Ingredientes:

1 kg de fubá de moinho d'água  
02 litros de água  
03 colheres (sopa) de sal  
1/3 de xícara de polvilho  
05 colheres (sopa) de óleo

Recheio

01kg de miolo de acém moído  
0,300 kg de cebola batidinha  
Óleo para refogar  
Salsa e cebolinha picada  
Tempero a gosto

Preparo:

Massa

Peneirar o fubá. Colocar a água para ferver com o sal e o óleo. Quando estiver fervendo, jogar o fubá e misturar vigorosamente para não empelotar. Deixar cozinhar. Despejar numa bacia e colocar o polvilho e sove ainda quente. Deixar esfriar misturando para não formar casca. Depois de frio sove bem. Abrir a massa, rechear e modelar os pastéis.

Recheio

Refogar a cebola e o tempero no óleo. Acrescentar a carne, misturando até secar toda a água. Conferir o tempero. Colocar o cheiro verde, misturar bem e desligar o fogo. Deixar esfriar e rechear os pastéis.  
Fritar em óleo quente sem descongelar

## **Pato ao arroz mole**

### Ingredientes:

1 pato 2,5 Kg cortado em pedaços  
4 tomates picados  
2 pimentões picados  
1 colher de sopa de colorau  
4 xícaras de arroz  
Sal  
Água

### Decoração:

Rodelas de tomate  
Rodelas de cebola  
Cheiro verde (salsa e cebolinha picados)

### Preparo:

Cozinhar o pato com temperos (tomate, pimentão, cebola, colorau) e água até ficar macio, mas sem desmanchar. Colocar o arroz com água fervente e cozinhar até ficar al dente. Verificar o sal. Decorar com as rodelas de tomate, cebola e o cheiro verde.

## **Pé de porco**

### Ingredientes:

10 pezinhos, partidos ao meio;  
1 cabeça de alho;  
3 folhas de louro;  
3 colheres de sopa de colorau, vinagre, óleo.

### Preparo:

Limpe bem os pezinhos, tendo cuidado de raspar todo os pelos. Limpe bem entre unhas e coloque-os em água fervendo com vinagre deixar de molho por uma hora.  
Coloque um pouco de óleo na panela de pressão, soque os dentes de alho para fritar, o tempero, o colorau. Refogue, coloque água e cozinhe por 20 minutos. Despeje em outra panela e deixe ferver por mais 20 minutos. Sirva com bastante cheiro verde e pãozinho.

## **Pé de porco com macaxeira**

### Ingredientes:

1 kg de pé de porco  
1 kg de mandioca  
Alho a gosto  
Cebola  
Pimentão  
Tomate

### Preparo:

Molho: Picar a cebola, o tomate e o pimentão e refogar.  
Limpar o pé de porco e cozinhar. Jogar o pé de porco no molho e deixar ferver.  
Cozinhar a mandioca e picar em fatias.

### **Pé no Mensalão (pé de porco cozido com feijão jalo e mandioca, com torradas)**

#### Ingredientes:

1 kg de pé de porco fresco;

1 kg de feijão jalo

Mandioca

Alho

Sal

Cebola

Óleo

Tempero verde

#### Preparo:

Em uma panela de pressão, dourar o alho socado com sal, cebola picada e óleo. Refogar os pés de porco. Cozinhar na pressão. Quando estiverem quase cozidos, acrescentar o feijão previamente escolhido e lavado. Voltar a cozinhar até ficar bem macio.

À parte, cozinhar a mandioca e fazer dela um creme. Acrescentar este creme ao cozido de feijão com pé de porco. Dispor em uma tigela e salpicar tempero verde.

### **Peito de frango metido a besta**

#### Ingredientes:

400g de peito de frango

02 colheres (sopa) de vinho tinto

Alho, sal, cebolinha, salsinha e pimenta do reino a gosto

02 colheres (sopa) de manteiga

01 cebola

100g de batata palito

100g de batata chips

01 tomate

04 rodelas de pimentão

Molho de timy tchurry

Catupiri a gosto

#### Preparo:

Temperar o frango com o vinho, alho, sal e pimenta do reino. Fritar o frango na manteiga. Quando estiver branquinho, jogar a cebola e deixar fritar. Quando tiver dourado a cebola e o frango, colocar o catupiri. Misturar bem e esperar dourar.

#### Salada

Cortar o tomate em oito, acrescentar as rodelas de pimentão e jogar um pouco do molho timy tchurry.

Montar o prato.

Colocar o frango, a salada, a batata palito e a batata chips. Colocar o molho timy tchurry no meio.

### **Peito de frango recheado com bacon presunto e queijo**

Ingredientes:

02 peitos de frango grandes e desossados;  
04 fatias grossas de queijo prato;  
300g de presunto perdigão sem gordura fatiado - fino;  
100g de bacon fatiado;  
Tempero a gosto.

Preparo:

Temperar os 2 peitos já desossados; Colocar um peito aberto sobre a mesa e alternar as camadas de queijo, presunto e bacon;

Colocar o outro peito por cima e amarrar;

Fritura:

Colocar em uma panela com uma quantidade de óleo suficiente para cobri-lo e deixar mais ou menos 40 minutos em óleo quente (150 graus).

### **Pernil do Barbazul**

Ingredientes:

1 pernil traseiro de 7 a 10 kg.  
6 colheres de sopa de tempero (sal com alho)  
1 copo de vinagre tinto (ou 2 limões)  
1 copo de vinho e água.

Preparo:

Tempere o pernil com sal e alho furando com faca várias vezes. Coloque em um recipiente fundo e despeje o vinagre e vinho e (+ ou -) 1 litro de água. Deixe no tempero por pelo menos 24 horas.

Modo de assar:

Coloque o pernil num tabuleiro junto com caldo temperado e leve ao forno quente por mais ou menos 4 a 5 horas. (obs.: não precisa de papel alumínio)

Virar, no mínimo, 3 vezes.

Aproveite caldo com fundo do tabuleiro para fazer um bol caldinho para jogar em cima do pernil.

Rendimento: mais ou menos 30 a 40 pessoas.

### **Pernil sem Pé nem Cabeça (20 Porções)**

Ingredientes:

1 pernil de 8kg  
1 molho de salsa  
1 molho de cebolinha  
1 kg de cebola roxa  
2 colheres de sopa de alecrim em flocos  
½ garrafa de vinho tinto seco  
150g de alho e sal socados  
5 limões capeta  
300g de bacon em pedaços

Preparo:

Dissolver o alho e o sal em um copo de vinho. Picar a salsa, a cebolinha, as cebolas, misturar com os limões, o restante do vinho e o alecrim. Furar o pernil e colocar a mistura de vinho, alho e sal nos orifícios, tampando-os com os pedaços de bacon. Envolver o pernil e a salmoura em papel laminado e levar ao forno por 3 horas. Após esse tempo desenrolar e voltar ao forno por mais 45 minutos.

### **Pescanha**

Ingredientes:

350g de filé de tilápia ou piramutaba  
350g de picanha  
Sal à gosto

Preparo:

Temperar os filés de peixe e a picanha com sal e fritar em óleo quente.

### **Picanha de panela**

Ingredientes:

Uma picanha inteira  
Tempero a vontade (tomate, coentro, salsa, cebolinha, cebola, alho, sal, massa de tomate)  
1 lingüiça defumada  
um pouco de vinho tinto.

Preparo:

Recheiar a picanha com o tempero batido e a lingüiça, cozinhar na panela de barro com todo o tempero batido até o ponto. Colocar o vinho e deixar mais um pouco com fogo baixo.

Servir fatiada com o molho por cima, pode pegar um pouco do molho e fazer uma farofa adicionando manteiga e um pouco de molho shoyo.

Servir com pão ou acompanhamento de refeição.

## **Picanha na chapa com mandioca na manteiga e mussarela**

### Ingredientes:

400 g de picanha  
pasta de alho e manteiga  
400g de mandioca  
200g de manteiga  
100g de mussarela

### Preparo:

Temperar 400 g de picanha com pasta de alho e manteiga. Jogar na chapa até dar o seu ponto - mal passada ou bem passada.

Cozinhar 400g de mandioca e depois de cozida, acrescentar 200g de manteiga na frigideira. Misturar até a manteiga derreter, colocar tudo num recipiente e ralar 100g de mussarela por cima.

Servir a picanha separada numa tábua. Decorar com tomates e alfaces.

## **Porconóbis de Sabugosa**

### Ingredientes:

03kg de costelinha de porco serrada em pedaços de 7cm  
03 unidades de lingüiça calabresa fatiadas  
06 espigas de milho verde picadas em pedaços de 3cm  
03 espigas de milho verde (para fazer mingau)  
11 dentes de alho triturados  
1/2 pimentão vermelho picadinho  
1/2 pimentão amarelo picadinho  
1/2 pimentão verde picadinho  
02 cebolas pequenas picadinhas  
02 xícaras de azeite  
500 grs de gordura vegetal (Agropalma)  
02 xícaras de vinho branco seco  
02 ramos de alecrim  
03 folhas de louro picadas  
02 pacotes de folhas de Ora-Pro-Nóbis (500g) – rasgadas ou picadas  
01 xícara de cheiro verde (salsinha e cebolinha)  
08 folhas de sálvia picadas  
02 litros de caldo de carne  
01 colher de sobremesa de páprica doce  
02 colheres de sobremesa de açafreão  
01 colher de sobremesa de curry  
01 colher de chá de noz-moscada  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

### 1º Passo:

#### Ingredientes

### 2º Passo:

Depois de temperar a costelinha, deixar marinando por 6 horas. Após, fritar na gordura até dourar e reservar

### 3º Passo:

Em uma panela grande fazer o molho (está detalhado na receita)

### 4º Passo:

Acrescentar na panela o milho cozido e a costelinha e deixar cozinhar por 8 minutos

### 5º Passo:

Para engrossar o caldo acrescentar o mingau de milho (está detalhado na receita)

### 6º Passo:

Acrescentar a lingüiça calabresa

### 7º Passo:

Em uma frigideira, refogar o ora-pro-nóbis

### 8º Passo:

Montar o prato em uma tigela, acrescentar o Ora-Pro-nóbis, salpicar cheiro verde e servir com um bom pão italiano.



## **Puchero La ãline**

Ingredientes:

500 gr Grão de Bico cozido

Carnes de feijoada

1 cebola grande

2 dentes de alho

3 envelopes ou sazon de bacon

Folha de loro

1 pimenta vermelha picada e pimenta do reino

Sal a gosto (por último, se precisar, pois as carnes são salgadas).

Preparo:

Depois do grão de bico pronto, dissolver duas colheres médias de maisena e acrescentar na sopa, mexer por 3 minutos e jogar a salsinha.

## **Purê de Verão**

Ingredientes:

Ingredientes:

1 moranga bem madura (aquela de).

(Casca verde)

1/2 litro de leite

250 gramas de margarina

1 caldo de frango ou carne

Alho, pimenta e sal a gosto.

2 colheres de farinha de trigo

Folhas de hortelã e cheiro verde

Preparo:

Descascar a moranga, picar em pedaços grandes. Cozinhar em pouca água com um pouquinho de sal até ficar "al-dente". Colocar o leite e a moranga no liquidificador até virar um creme. Aquecer a margarina, fritar o alho e o caldo de carne, sem deixar escurecer. Colocar o creme e a farinha de trigo dissolvida num pouquinho de leite e deixar cozinhar por mais 5 minutos. Despejar numa vasilha transparente. Enfeitar com a hortelã e cheiro verde.

Pode ser servido com peixe, camarão, frango ensopado, carnes. Etc.

## **Rabada ao Vinho**

### Ingredientes:

01 kg Rabo de boi  
300g de mandioca  
200g de cará  
03 cebolas de cabeça pequena  
Agrião  
Cheiro verde  
01 copo (pequeno) de vinho tinto  
01 tomate  
01 pimentão  
100g lingüiça calabresa  
Tempero a gosto

### Preparo:

Passar água quente no rabo de boi. Em uma panela com óleo quente, refogar o alho, o tomate, a cebola o pimentão e a lingüiça (todos picados). Jogar a rabada. Colocar o vinho, os temperos, o agrião, acrescentar água e deixar ferver.

Cozinhar em panelas separadas a mandioca. O cará e a cebola de cabeça. Na hora de servir misturar tudo na rabada.

## **Rabada da Confraria do Mercado Central**

### Ingredientes:

1 kg de rabada de boi  
1 cebola média  
1 colher das de sopa, rasa, de sal espremido com alho(meio-a-meio).  
25 ml de aguardente de cana (cachaça)  
Suco de um limão  
1 boa pitada de açafrão  
2 colheres cheias de banha  
1 folha de louro  
Salsa cebolinha e pimenta a gosto  
1/2 kg de folhas de agrião

### Preparo:

Lavar, escorrer a rabada e reservar coberta por água.

Acrescentar o limão, a cachaça e levar ao fogo.

Ferver, escorrer e reservar.

Em uma panela quente colocar a banha, o sal com alho, a cebola picada e, por último, o açafrão.

Adicionar a rabada, mexendo bem para uniformizar a cor.

Acrescentar o louro e pingar água aos poucos, até que se forme um caldo denso e a carne esteja cozida.

Apure o tempero.

Terminar o cozimento acrescentando folhas de agrião cru, em camadas, previamente lavadas em água fria.

Adicionar a salsa, a pimenta e a cebolinha, uma boa mexida e, pronto!

Acompanhar por uma papa de milho (angu).

Importante: o caldo deve ser abundante e denso.

## **Rabo apertado**

### Ingredientes:

1,5 kg de rabinho de porco picado ( de preferência, rabinhos mais finos ).

1,5 kg de jiló verde

Três cebolas médias

Três tomates médios maduros

Meio pimentão verde

Dois ovos de galinha

Um copo de farinha de mandioca fina / branca ( de preferência da Bahia )

cebolinha

salsinha

Óleo de canola, sal e alho.

Duas garrafas de cerveja

### Preparo:

#### Rabinho de porco:

Picar o rabinho de porco em pedaços pequenos

Refogar o rabinho de porco com alho e sal ( uma colher ), em óleo bem quente. Depois de bem tostado, adicionar pimenta de cheiro a gosto, uma garrafa de cerveja e um pouco de água e colocar na pressão, por 45 minutos.

#### Virado de jiló:

Descascar o jiló e picá-lo bem pequenino ( pode ser tb. Ralado ou triturado no liquidificador, virando uma pasta. Refogar esse jiló picadinho ( ou em pasta ), em óleo, alho e sal. Depois de refogado, adicionar as cebolas, os tomates e o pimentão bem picadinhos e fazer novo refogam. Adicionar pimenta de cheiro a gosto, uma garrafa de cerveja e um pouco de água até cobrir toda a pasta. Cozinhar por 30 minutos. Quebrar os dois ovos crus nesse cozido e misturar bem. Adicionar a farinha fina, aos pouquinhos, não parando de misturar, até atingir o ponto de consistência que se deseja ( mais mole ou mais consistente. Enquanto mistura, adicionar salsinha e cebolinha, a gosto)).

#### Modo de servir

Deixar o rabinho e o virado bem quentes

Informar o virado em uma forminha de bolo ( daquelas que deixam um vazio no centro ). Desinformar em um pires.

Colocar o rabinho com seu caldo, no vazio do centro, “apertado” pelo virado de jiló, em sua volta.

Enfeitar com cebolinha e salsinha, em cima do rabinho e do virado.

Servir com uma dose de boa cachaça.

## **Rabo Quente**

Ingredientes:

Rabo de boi

Espinafre

Fubá (para polenta)

Tempero de sua preferência

Preparo:

Cozinhar o rabo e refogar o espinafre separadamente.

Depois dos dois prontos, misture-os. Faça a polenta e sirva de complemento do prato.

Obs: Tudo é servido no mesmo prato.

## **Rabo Verde**

Ingredientes:

1kg de rabada

2 colheres de sopa de tempero caseiro

2 colheres de sopa de caldo de carne

1 pitada de pimenta do reino

2 colheres de sopa de pasta de alho

2 colheres de sopa de óleo, para afogar a rabada.

Preparo:

Afogar a rabada com todos os temperos, em água, e deixar cozinhar por 15 minutos na panela de pressão.

Servir com batatas cozidas e agrião.

## **Rucebolatum**

Ingredientes:

01 lata de atum

01 molho de rúcula

01 1/2 cebola

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

azeite

Pão francês

maionese

Preparo:

Cortar as cebolas em rodela finas, descansar numa tigela com água.

Numa vasilha, misturar o atum com a cebola já cortada e temperar com pimenta do reino. Em seguida, misturar a rúcula e regar com azeite e sal.

Abrir o pão francês, passar maionese e rechear com a salada.

## **Saco Cheio**

### Ingredientes:

01 kg de lombo defumado  
½ kg de lombo fresco para dar consistência  
½ kg de bacon  
Azeitonas picadas  
Farinha de trigo  
Ovos

### Preparo:

Picar tudo bem miúdo. Centrifugar.

### Tempero lombo fresco

Misturar tudo, colocar as azeitonas a gosto. Depois de lavado, limpar o buchinho e temperar. Encher e cozinhar o buchinho por 15 minutos na panela de pressão.

### Para fritar

Passar na farinha de trigo com ovo batido. Fritar em gordura quente.

## **Salada alemã**

### Ingredientes:

1kg de batata inglesa

### Creme:

2 colheres (sopa) de azeite;  
500g de maionese;  
½ cebola (média) picadinha,  
½ molho (grande) de salsa e pimenta-do-reino a gosto.

### COMPLEMENTOS:

1 salsicha alemã recheada com queijo e  
1 salsicha alemã de Vitelo.

### Preparo:

Cozinhar - ao dente - 1kg de batata inglesa descascada e picada em cubos com sal a gosto, escorrer a água deixando esfriar.

Juntar o creme às batatas misturando bem.

Dourar as salsichas, cortando-as em rodela, sem separá-las. Colocar junto à salada, em uma travessa.

### **Salada de Bacalhau à minha Moda**

Ingredientes:

Tomate sem pele e sem sementes

Pimentão vermelho

Pimentão amarelo

Azeitonas verdes e pretas

Cebola

Bacalhau cozido e desfiado

Muito azeite

Preparo:

Dessalgar, cozinhar e desfiar o bacalhau. Assar o pimentão, retirar a pele, as sementes e cortar em tiras. Acrescentar a cebola batidinha e os outros ingredientes. Colocar azeite na hora de servir acompanhada de pães.

### **Salada de forno**

Ingredientes:

3 berinjelas médias

1 pimentão vermelho

1 pimentão amarelo

3 abobrinhas

4 cenouras grandes

2 cebolas grandes

Tomilho, orégano e alecrim frescos, passas, azeitonas e nozes.

Sal, pimenta do reino, 1/2 xícara de vinagre, 2 pimentas dedo de moça picadas sem sementes.

1/2 litro de azeite extra virgem

Preparo:

Cortar a julienne (fatias finas) 3 berinjelas médias, 1 pimentão vermelho, 1 pimentão amarelo, 3 abobrinhas, 4 cenouras grandes, 2 cebolas grandes. Misturar bem, colocar tomilho, orégano e alecrim frescos, passas, azeitonas e nozes (opcional). Temperar com sal, pimenta do reino, 1/2 xícara de vinagre, 2 pimentas dedo de moça picadas sem sementes e meio litro de azeite extra virgem. Cobrir com papel alumínio e levar ao forno quente pré aquecido. Após esse tempo, tirar o papel, misturar bem, corrigir o tempero se necessário e deixar mais 20 minutos. Servir quente ou fria como petisco com mini pão árabe ou mesmo pão francês.

## **Sardinha Maquiada**

### **Ingredientes:**

(6 porções)  
6 filés de sardinhas limpas e sem escamas  
1 copo americano de cachaça  
4 jilós  
4 limões  
½ copo americano de vinagre  
Fubá  
Alho  
Sal A gosto

### **Molho Especial:**

1 lata de creme de leite  
4 colheres de maionese  
2 tomates  
1 cenoura  
1 cebola  
Cebolinha, alho e sal a gosto.

### **Preparo:**

Separadamente, preparar duas salmouras usando 2 limões, ½ copo de cachaça e tempero alho e sal. Adicionar o vinagre em uma delas e reservar. Cortar os jilós em fatias e colocar na salmoura com vinagre por seis horas. Colocar a sardinha de molho na outra salmoura também por seis horas. Empanar o jiló e a sardinha no fubá e fritar em óleo bem quente. Para preparar o molho picar os tomates, ralar a cenoura e a cebola, adicionar o creme de leite e a maionese. Colocar cebolinha e tempere a gosto.

## **Sereno Mineiro**

### **Ingredientes:**

Chã de fora curtido no sereno  
Mandioca cozida na manteiga de garrafa  
Farinha de mandioca  
Carne seca  
Cebola  
Pimentão verde  
Tomate  
Vinagre

### **Preparo:**

Fritar o chã de fora com manteiga. Cozinhar a mandioca e cobrir com manteiga de garrafa. Em um pilão socar a farinha de mandioca com a carne seca para obter a paçoca. Picar a cebola, o pimentão verde e o tomate, misturar com o vinagre para fazer o vinagrete.

## **Show de Bolinha**

### Ingredientes:

1kg de patinho moído  
200g de cabeça de lombo moído  
8 tomates maduro grandes  
1 colher de sopa de pasta de alho sem sal  
1 colher de sobremesa de açúcar  
2 cebola  
4 folhas de louro  
1 colher de sopa de manjeriço desidratada  
2 cenouras grandes raladas  
Queijo Minas  
Manjeriço a gosto  
Cebolinha a gosto  
Salsinha a gosto

### Preparo:

Para fazer as almôndegas misturar o patinho, a cabeça de lombo, a pasta de alho, o açúcar, uma cebola picada em pedaços pequenos, salsa e cebolinha. Enrolar em bolinhas e fritar. Para fazer o molho ralar a cenoura, picar a cebola e os tomates. Misturar os legumes com as folhas de louro e o manjeriço desidratado e cozinhar até desmanchar. Bater no liquidificador, coar, e servir com as almôndegas.

## **Show do Milhão**

### Ingredientes:

Filé de peito de frango  
Açafrão  
Molhinho da mamãe (tomate, cebola, tempero caseiro e pimentão).  
Queijo  
Azeite  
Orégano

### Preparo:

Depois que o frango começa a dourar na brasa, passar o molhinho da mamãe e em seguida o queijo parmesão, azeite e orégano (este último para dar um “tchan”).



### **Strogonoff de carne com requeijão**

#### Ingredientes:

500g de carne de boi picada em quadrados (pode ser qualquer uma: alcatra, patinho, etc.).

1 lata de ervilha

1 copo de requeijão

1 cebola picada em quadrados

1 colher de sopa de manteiga

1 dente de alho picado

1 pitada de sal

Noz-moscada

salsinha

cebolinha

#### Preparo:

Afogar a carne na manteiga com o alho e a cebola. Deixar dourar, acrescentar o sal, a noz-moscada, o requeijão e a ervilha, deixar cozinhar um pouco em fogo baixo. Tirar a panela do fogo e acrescentar a salsinha e cebolinha. Servir com arroz branco e batata palha.

### **Surubim do Véio**

#### Ingredientes:

350 g de filé de surubim

02 ovos

500g de farinha de trigo

01 copo pequeno de vinho branco seco

Óleo para fritar

Sal e alho a gosto

01 Limão

#### Preparo:

Limpar o filé, cortar em cubos e temperar com sal, limão e o vinho. Passar primeiro na farinha de trigo, depois no ovo e novamente na farinha de trigo. Jogar em uma panela com óleo bem quente. Servir com molho tártaro (pimentão, cenoura, cebola e maionese).

## **Surubim na pedra**

### **Ingredientes:**

500 gramas de filé de surubim  
1 colher de sopa de margarina  
Sal a gosto  
2 tomates verdes cortados em cubos grandes  
20 gramas de cebolas em rodelas  
20 gramas de pimentão verde  
1 xícara de caldo de peixe  
Farinha de trigo  
20 gramas de tempero cajun (encontrado no butekim do chef)

### **Preparo:**

Serve 03 pessoas

Numa frigideira anti aderente dourar o peixe já temperado com sal depois de polvilhar o lado mais bonito com farinha de trigo e já ter a margarina bem quente na frigideira.

Virar o filé, acrescentar o tomate à cebola o pimentão e o caldo. Polvilhar o tempero cajun sobre todos os ingredientes. Cozinhar até o peixe ficar macio. Retirar e servir como tira-gosto ou com arroz branco como refeição.

## **Swing de Boteco**

### **Ingredientes:**

500g de carne de boi  
500g de pernil (traseiro) sem osso  
500g de peito de frango  
250g de paio  
Alho e sal a gosto  
01 colher (chá) de colorau  
Colocar 1 ½ de água.  
500g de cenoura cascada e picada em rodelas  
750g de mandioca cascada, picada em cubos e cozida.  
01 cebola grande fatiada  
01 pimentão verde fatiado  
01 tablete de caldo de carne  
3 pães torrados com pasta de alho

### **Preparo:**

Cortar as carnes em cubo. Fritar em óleo quente e reservar.

Colocar um pouco de óleo, uma colher de colorau. Colocar o tempero a gosto. Acrescentar as carnes.

Colocar 1 ½ L de água e deixar ferver. Assim que ferver, acrescentar a mandioca cozida, a cenoura, a cebola, o caldo de carne. Deixar ferver até engrossar o caldo.

### **Traíra sem espinha**

Ingredientes:

Traíra

Alho

sal

Preparo:

Tirar a escama da traíra. Preparar a traíra, passar na farinha, fritar no óleo de girassol.

### **Traíra sem espinha**

Ingredientes:

1 Traíra inteira sem espinha

Tempero a gosto

Farinha de Trigo

Limão

Alface

Tomate

Óleo de Soja

Molho Rose

Preparo:

Limpar muito bem a traíra, temperar a gosto e acrescentar limão. Passar pela farinha de trigo e fritar em óleo em temperatura média. Dispor em travessa com folhas de alface, rodela de tomate e limão cortado à francesa. Acompanha de molho rose.

## **Tributo à JK**

### **Ingredientes:**

1kg de frango em cubos  
1kg de quiabo  
3 cubos de caldo de bacon concentrado  
1 colher de sopa de gengibre triturado  
½ xícara de chá de água morna  
750g de bacon fatiado  
500g de flocos de milho fino pré-cozido  
200g de queijo provolone ralado  
300g de gergelim  
2 litros de caldo de frango  
½ litro de caldo de frango  
½ xícara de molho inglês  
1 colher de sopa margarina  
2 colheres de farinha de trigo  
Sal a gosto

### **Preparo:**

Para fazer o espeto dissolver 2 cubos de caldo de bacon na água morna, junto com o alho amassado, o sal e gengibre e coloque sobre o frango. Deixe descansar por 2 horas. Lave o quiabo, escorra bem, corte na largura do bacon e faça medalhões. Monte os espetos começando pelo quiabo, e depois com frango, assim sucessivamente, terminando o espeto com o quiabo. Empane o espeto no gergelim e reserve. Para fazer o angu leve o caldo de frango ao fogo com o caldo de bacon. Quando levantar fervura coloque o queijo ralado e os flocos de milho em forma de chuva, mexendo sempre para não empelotar. Deixe cozinhar por 10 minutos e coloque um tabuleiro para esfriar. Quando esfriar, cortar em tiras do tamanho do espeto. Para fazer o molho torre a farinha de trigo com a manteiga, coloque o caldo de frango aos poucos para não empelotar. Coloque o molho inglês e o sal. Leve os espetos e as tiras de angu para a churrasqueira. Depois de assado umedeça o espeto com o molho de frango. Decore com chicória e molho de pimenta biquinho.

## **Tucunaré na manteiga**

### **Ingredientes:**

01 Tucunaré grande cortado em 04 pedaços (cabeça e o restante em 03 partes) bem escamado;  
Suco de 04 limões;  
Sal a gosto;  
250 g de manteiga;  
02 cebolas grande cortadas em gotas;  
02 tomates grande cortados em tiras;  
02 pimentões grande (verde e amarelo) cortado em tiras;  
12 ovos de codorna cozidos;  
05 batatas cozidas em rodela;  
01 maço de cheiro verde e cebolinha picados;  
Óleo para fritar;  
Azeite português.

### **Preparo:**

Lavar o peixe com suco de 02 limões em água corrente. Temperar com sal e suco limão e deixar descansar por 02 horas ou mais;  
Fritar em óleo, inclusive a cabeça inteira;  
Refogar na manteiga a cebola o tomate o pimentão e o cheiro verde por último os ovos;  
Preparar num refratário as batatas cozidas o peixe arrumado na forma de peixe, despejar por cima o refogado de manteiga. Levar ao forno por alguns minutos para pegar o gosto.

## **Vê se gostas**

### **Ingredientes:**

350g de filet de peito de frango cortado em cubos  
1 colher de chá de caldo de galinha  
1 pitada de creme de alho  
1 colher de sopa de manteiga

### **Preparo:**

Misturar tudo e levar à chapa ou em uma frigideira para grelhar. Após, colocar em uma travessa e adicionar 2 colheres de sopa de catupiri e decorar em volta com torradas. Serve duas pessoas.