



EXPERIÊNCIAS DO BRASIL

# ORIGINAL

LIVRO DE RECEITAS

*Cozinha Show*



EXPERIÊNCIAS DO BRASIL  
**ORIGINAL**

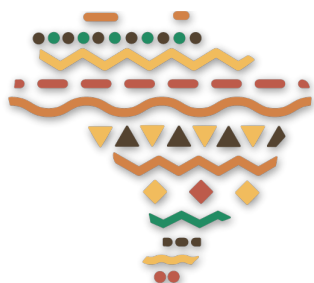


Universidade  
Federal  
Fluminense

MINISTÉRIO DO  
TURISMO

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO





EXPERIÊNCIAS DO BRASIL  
**ORIGINAL**

# **LIVRO DE RECEITAS**

## **COZINHA SHOW**

**EXPERIÊNCIAS DO BRASIL ORIGINAL**

**2023**



# FICHA TÉCNICA

Presidente da República Federativa do Brasil  
**Luiz Inácio Lula da Silva**

Ministro do Turismo  
**Celso Sabino de Oliveira**

Secretário Nacional de Planejamento,  
Sustentabilidade e Competitividade no  
Turismo  
**Milton Zuanazzi**

Diretora de Planejamento, Inteligência,  
Inovação e Competitividade no Turismo  
**Bárbara Blaudt Rangel**

Coordenadora-Geral de Produtos Turísticos  
**Flávia Chaves**

Equipe Técnica  
**Anna de Oliveira Modesto**  
**Ana Márcia Faria Valadão**  
**Carolina Fávero de Souza**  
**Fabiana de Melo Oliveira**

Universidade Federal Fluminense  
Reitor  
**Antonio Claudio Lucas da Nobrega**

Diretor da Faculdade de Turismo e Hotelaria  
**João Evangelista Dias Monteiro**

Equipe técnica  
Coordenadores-Geral do Projeto  
**Osiris Ricardo Bezerra Marques**  
**André Augusto Pereira Brandão**  
Coordenadora executiva  
**Manoela Carrillo Valduga**

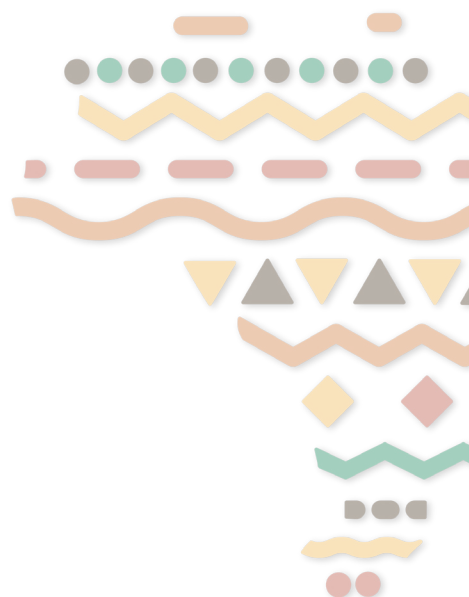
Pesquisadores  
**Aline Barbosa Tinoco Luz**  
**Eduardo Silva Sant'Anna**  
**Helena Catão Henriques Ferreira**  
**Manoela Carrillo Valduga**  
**Marcello de Barros Tomé Machado**  
**Marllon Santos da Silva**  
**Romário Loffredo de Oliveira**  
**Verônica Feder Mayer**

Pesquisadora Discente de Doutorado – PPGS/  
UFF  
**Amanda Lacerda Jorge**

Pesquisadores Discentes de Graduação – FTH/  
UFF  
**Júlia Jordão de Carvalho**  
**Luísa da Fonseca Santana**  
**Paula Gomes de Alcantara Peres**  
**Rafaela de S. Schwantes Marinho**

Apoio Técnico  
**Claudia Valéria Pimentel**

Agradecimento  
**Ana Maria Peixoto**  
**Conceição Moura**  
**Leocádia Moraes**  
**Marilza Soares Maduro**  
**Zeca Amaral**









# SUMÁRIO

## BEM-VINDO AO COZINHA SHOW 3

## COMUNIDADE INDÍGENA BORARI DE ALTER DO CHÃO 5

- Pirarucu no leite de coco tribal 8
- Baião Borari 11

## COMUNIDADE INDÍGENA RAPOSA I 13

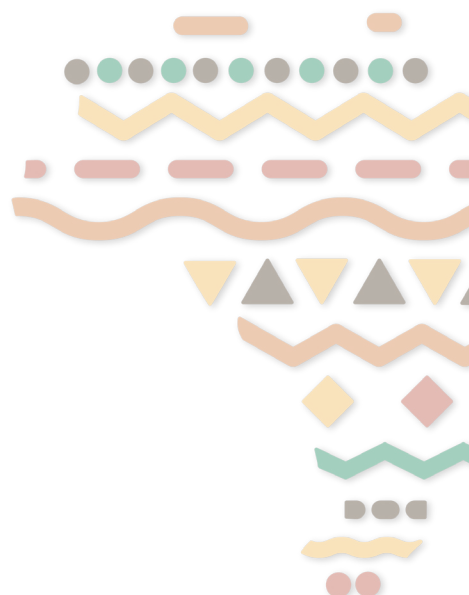
- Damurida Serra do Sol 16
- Verde Serra 19

## COMUNIDADE QUILOMBOLA POVOADO DO MOINHO 21

- Galinhada do Moinho 24
- Carne na lata do quilombo 27

## TERRITÓRIO QUILOMBOLA LARANJITUBA E ÁFRICA 31

- Pirarucu do quilombo 32
- Encontro dos rios 35





# BEM-VINDO AO COZINHA SHOW



O livro de receitas do Cozinha Show do projeto Experiências do Brasil Original é uma publicação que traz um olhar único sobre a gastronomia indígena e quilombola. As receitas são fruto da colaboração entre o Chef Zeca Amaral e chefs locais das comunidades indígenas e quilombolas, integrando saberes ancestrais e técnicas contemporâneas. Este trabalho é parte da iniciativa do Ministério do Turismo e da Universidade Federal Fluminense, visando celebrar e preservar as ricas tradições culinárias desses grupos, enquanto promove o turismo sustentável e a valorização cultural.



# O BRASIL ORIGINAL

O Projeto Experiências do Brasil Original é uma iniciativa de política pública, fruto da parceria entre a Universidade Federal Fluminense (UFF) e o Ministério do Turismo. Seu principal objetivo é fomentar o turismo de base comunitária em comunidades indígenas e quilombolas, visando o desenvolvimento de experiências turísticas memoráveis e transformadoras.

Esta iniciativa busca valorizar as diversas culturas, gerar alternativas de trabalho e renda e contribuir para a conservação da sociobiodiversidade das comunidades envolvidas no projeto.

O presente livro de receitas é um dos resultados do Cozinha Show, realizado em duas comunidades indígenas e duas quilombolas. As comunidades participantes foram:

- Comunidade Indígena Raposa I, localizada em Normandia, Roraima;
- Comunidade Indígena Borari de Alter do Chão, situada em Santarém, Pará;
- Quilombo Povoado Moinho, estabelecido em Alto Paraíso, Goiás;
- Território Quilombola Laranjituba e África, em Moju e Abaetetuba, Pará.

Essas comunidades são polos singulares de riquezas naturais e culturais em distintos estados do Brasil. Cada receita neste livro é um convite para descobrir a autêntica gastronomia do Brasil Original, mergulhando nas raízes do país.

Este livro celebra a exuberante natureza, os sabores marcantes, a cultura viva, a hospitalidade e a rica história e ancestralidade das pessoas dessas comunidades. Ele serve como uma porta de entrada para experiências únicas, criadas e conduzidas pelos povos indígenas e quilombolas.



**GASTRONOMIA E ANCESTRALIDADE**



# COMUNIDADE INDÍGENA BORARI DE ALTER DO CHÃO





# COMUNIDADE INDÍGENA BORARI DE ALTER DO CHÃO

ALTER DO CHÃO - PARÁ

A apenas 33 Km do aeroporto internacional Maestro Wilson Fonseca em Santarém, seguido de uma estrada pavimentada e de fácil acesso, encontra-se a vila balneária de Alter do Chão no Estado do Pará. A vila é mundialmente reconhecida por sua beleza cênica e natureza exuberante. Diversas experiências amazônicas na região do Baixo Tapajós levam o nome da vila que vem se consolidando como um destino altamente desejado por turistas do mundo inteiro.

No entanto, esse território reserva sensações e vivências únicas aos turistas mais atentos. Foi junto ao povo Borari de Alter do Chão, povo originário da vila, que as experiências deste catálogo foram criadas. Conhecer Alter do Chão pelas mãos de seu povo, levará o turista a vivenciar noites de celebração em volta da fogueira com carimbó e contação de histórias, a sentir os sabores da deliciosa piracaia, a aprender sobre a força e resistência das mulheres

Borari e, com a permissão dos encantados, a entrar na floresta para vivenciá-la bem de perto.

O visitante se surpreenderá ao perceber que esta aldeia urbana mantém seus ensinamentos ancestrais durante a visita a um viveiro de ervas medicinais e durante uma caminhada em uma trilha que conta as histórias dos antigos. Poderá aprender mais sobre a luta Borari de resgate e permanência de sua cultura em uma escola indígena. Se encantará com a possibilidade de desfrutar do ambiente natural (e até dormir na floresta) deixando o mínimo impacto e aprendendo com eles sobre a delicada e equilibrada relação entre humanos e natureza, e desejando ardentemente que outras gerações também possam conhecer tanta beleza. Ainda será possível provar o delicioso tempero que faz parte da mesa do cabôco de Alter em um festival de peixes populares, a Piracema, e remar no Lago Verde na companhia dos catraieiros, que têm no rio seu caminho diário e no lago a fonte das mais variadas histórias.

[Clique aqui para acessar o vídeo do Cozinha Show desta comunidade.](#)







# PIRARUCU NO LEITE DE COCO TRIBAL

COZINHEIRA  
MARILZA SOARES MADURO

## INGREDIENTES

<b>400 g</b>	Filé de pirarucu 6 pedaços
<b>2</b>	Cebola
<b>1</b>	Pimentão
<b>200 ml</b>	Leite de coco
<b>QB*</b>	Chicória
<b>QB</b>	Coentro
<b>1</b>	Tomate
<b>100 g</b>	Pimenta cumari
<b>150 g</b>	Arroz cozido
<b>50 g</b>	Pimenta vermelha
<b>2</b>	Batata
<b>100 g</b>	Amido de milho (maisena)

\*Quanto baste.







## MODO DE FAZER

Tempere 6 pedaços de pirarucu com limão e sal e reserve. Corte as verduras - cebola, pimentão, pimentinha cumari e tomate - em pedaços grandes. Em uma panela, refogue os dentes de alho amassados e uma cebola em pedaços grandes no dendê. Adicione os pedaços de pirarucu e deixe refogar bem, em seguida coloque as verduras cortadas. Acrescente um copo de água e permita que cozinhe. Paralelamente, cozinhe as batatas em rodela em uma vasilha separada até que fiquem macias. Quando o pirarucu estiver cozido, incorpore o leite de coco. Para engrossar o molho, dissolva 2 colheres de amido de milho em água e adicione à mistura. Após o molho engrossar, junte as batatas cozidas. Finalize com cheiro verde picado por cima e sirva.







# • BAIÃO BORARI

CHEF ZECA AMARAL

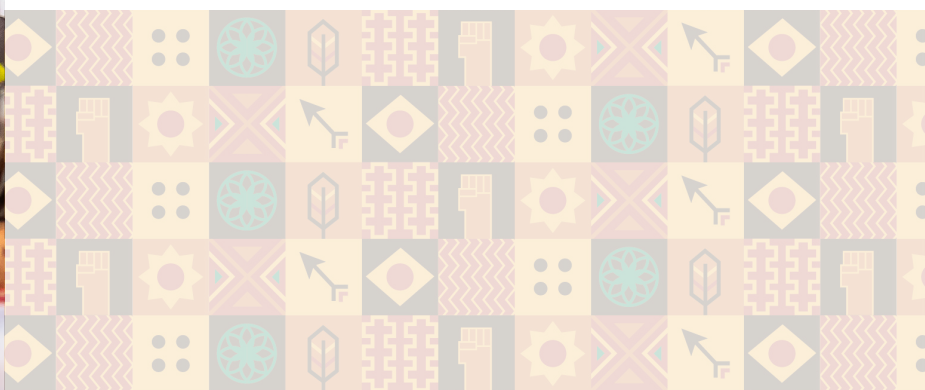


10 PORÇÕES

## INGREDIENTES •

<b>100 g</b>	Alho picado
<b>500 g</b>	Arroz
<b>500 g</b>	Camarão (se tiver)
<b>1 maço</b>	Coentro
<b>1 kg</b>	Feijão Santarém
<b>QB*</b>	Louro
<b>300 ml</b>	Manteiga de garrafa
<b>500 ml</b>	Molho de tomate pomodoro concentrado ou extrato
<b>QB</b>	Páprica picante ou defumada
<b>1 kg</b>	Peixe assado desfiado
<b>1 de cada</b>	Pimentão vermelho, amarelo e verde picados
<b>1 kg</b>	Queijo coalho (se for de Marajó, melhor)
<b>QB</b>	Sal
<b>200 g</b>	Tomate cereja

\*Quanto baste.







## MODO DE FAZER

### Feijão

Picar o alho e 1/3 da cebola. Refogar em uma panela com 2 colheres de manteiga de garrafa, até dourar. Colocar o feijão e as folhas de louro. Refogar e em seguida colocar água até cobrir. Cozinhar por aproximadamente 10 min após a fervura até ficar cozido al dente. Reservar.

### Arroz

Fazer o mesmo procedimento do feijão e cozinhar o arroz até ficar cozido al dente. Reservar.

### Finalização:

Na própria panela, colocar 100ml de manteiga de garrafa, refogar o restante da cebola, entrar com os pimentões, alho picado o tomate e refogar bem esse soffrito. Colocar o molho de tomate ou extrato e apurar e coloque o peixe desfiado. Em seguida adicione o feijão refogue bem e acrescente o arroz e mexa delicadamente. Colocar o queijo cortado em pequenos cubos já previamente passados na frigideira para dourar e finalizar com coentro. Se necessário, colocar mais manteiga de garrafa para que fique molhado. pode adicionar um pouco de leite para ficar cremoso ( como na Paraíba). Caso tenha camarão, refogar na manteiga temperado já com sal e páprica e juntar ao peixe na hora de misturar com o baião. sirva com fio de manteiga de garrafa e redução de tucupi preto.



# COMUNIDADE INDÍGENA RAPOSA I





# COMUNIDADE INDÍGENA RAPOSA I

## NORMANDIA, RORAIMA

Localizada em Roraima, na cidade de Normandia, a Comunidade Indígena Raposa I é lar para o povo Macuxi, um dos povos tradicionais que habita o solo brasileiro há gerações. A comunidade mantém sua cultura e modo de viver ancestrais até os dias atuais, contando com rituais sagrados, como a dança Parixara e a defumação, que tem como objetivo limpar e proteger espiritualmente os membros e visitantes da comunidade. Situada na região Raposa Serra do Sol, no nordeste de Roraima, a comunidade foi a pioneira em abrir suas portas e estabelecer a prática turística, a partir de 2019, com apoio de órgãos oficiais como o Departamento de Turismo de Roraima (DETUR) e a Fundação Nacional dos Povos Indígenas (FUNAI).

Aqueles que desejam visitar a comunidade poderão experimentar a gastronomia tradicional Macuxi, preparada, em sua maior parte, com insumos

produzidos em suas próprias terras. Ao percorrer a comunidade é possível observar plantações de diversos tipos de vegetais, como mandioca, banana, caju, pimentas, entre outros, e a criação de animais, como porcos e galinhas, que garantem a alimentação dos indígenas. Além disso, há membros da comunidade que seguem pescando e caçando seus alimentos nos lagos e áreas verdes da região, o que, conjugado ao turismo, auxilia na preservação de tais práticas milenares e, conseqüentemente, da cultura local.

A região conta com belas paisagens naturais compostas por trilhas, cachoeiras, rios e lagos. A prática turística em corpos de água é propiciada pelo clima quente e úmido da região, que conta com poucos períodos de chuva, geralmente entre os meses de maio a agosto. Sobre a hospedagem e alimentação na comunidade, os turistas se instalam nas residências dos próprios indígenas com barracas ou redes, compartilhando o cotidiano e vivências do povo Macuxi. As refeições também ocorrem nas casas das famílias da comunidade.

[Clique aqui para acessar o vídeo do Cozinha Show desta comunidade.](#)







# DAMURIDA SERRA DO SOL

COZINHEIRA  
ANA MARIA PEIXOTO

## INGREDIENTES

<b>500 ml</b>	Tucupi
<b>500 g</b>	Peixe
<b>15 folhas</b>	Cariru
<b>QB*</b>	Sal
<b>1 colher de sopa</b>	Tucupi preto
<b>100 g</b>	Pimenta olho de peixe
<b>5</b>	Caranguejo de água doce

\*Quanto baste.







## MODO DE FAZER

Ferva o tucupi com as folhas de cariru e as pimentas inteiras e, ao atingir fervura, adicione o peixe já temperado com sal, deixando cozinhar por 15 a 20 minutos. Prove o caldo e, se preferir mais apimentado, amasse algumas das pimentas. Para o pirão, retire o peixe, o cariru e as pimentas, reservando um pouco do caldo. Adicione a farinha gradualmente ao caldo restante na panela, mexendo em fogo baixo até atingir a consistência desejada. Ajuste o sal se necessário e sirva acompanhado do peixe e de um pedaço de beiju de farinha. Para complementar, caranguejos cozidos em tucupi, água e sal podem ser adicionados.







# VERDE SERRA BOLO DE TAIOBA E CAPIM SANTO

CHEF ZECA AMARAL

## INGREDIENTES

<b>3 xícaras</b>	Farinha de trigo
<b>1 colher de sopa</b>	Manteiga
<b>1/2 xícara</b>	Óleo de soja
<b>2 xícaras</b>	Açúcar demerara ou cristal
<b>1 folha média</b>	Taioba
<b>6 folhas</b>	Capim santo
<b>1/2 xícara</b>	Açúcar confeiteiro
<b>3 unidades</b>	Ovo
<b>1 colher de sopa rasa</b>	Fermento químico
<b>1 xícara</b>	Leite
<b>1 unidade</b>	Limão







## MODO DE FAZER •

No liquidificador, bata a folha de taioba com as folhas de capim limão com o leite até obter um “leite verde”. Passe por uma peneira e reserve. Bata os ovos o açúcar e a manteiga até obter um creme claro. Adicione o leite verde, a farinha e o óleo, bata até a mistura ficar homogênea; Junte o fermento em pó e mexa delicadamente; Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos; Retire do forno e espere esfriar um pouco para desenformar. Faça desenhos tribais com a redução de tucupi preto. (opcional)



# COMUNIDADE QUILOMBOLA POVOADO DO MOINHO





# COMUNIDADE QUILOMBOLA

## POVOADO DO MOINHO

ALTO PARAÍSO DE GOIÁS, GOIÁS

Situada no coração do Cerrado, na deslumbrante Chapada dos Veadeiros, o Povoado Quilombola do Moinho em Alto Paraíso de Goiás é uma jóia cultural que encanta os visitantes com suas paisagens exuberantes e rica herança histórica.

Ao explorar o Povoado do Moinho, os visitantes têm a oportunidade única de vivenciar o que há de melhor na gastronomia, artesanato e hospitalidade. Desde o aroma irresistível do fogão à lenha até a doçura do tacho da rapadura, cada experiência é um convite para explorar múltiplos sentidos.

Ao adentrar o Povoado Quilombola do Moinho, os visitantes são convidados a explorar a rica história do local. Fundada em um antigo moinho de água do século XVIII, os habitantes desenvolveram práticas agrícolas sustentáveis, preservando conhecimentos sobre plantas medicinais e tornaram-

se - guardiões do Cerrado nativo. Em 2015, receberam o reconhecimento oficial como comunidade quilombola, destacando seu papel na manutenção da cultura quilombola no Brasil.

Com aproximadamente 500 habitantes, a comunidade é um retrato da diversidade, reunindo descendentes de famílias antigas no local, imigrantes, recém-chegados e pessoas com estilos de vida alternativos. Além de sua riqueza cultural, o Povoado do Moinho está localizado nas margens do Rio São Bartolomeu, entre as serras imponentes do Paranã e da Água Fria. Cercado por rios cristalinos, cachoeiras majestosas e colinas ondulantes, o local oferece uma paisagem única e um microclima singular.

Ao visitar o Povoado do Moinho, você terá a oportunidade de apreciar a grande beleza natural do lugar e sua cultura vibrante. Venha, descubra, e deixe-se envolver pela magia do Povoado do Moinho na Chapada dos Veadeiros.

[Clique aqui para acessar o vídeo do Cozinha Show desta comunidade.](#)









# GALINHADA DO MOINHO



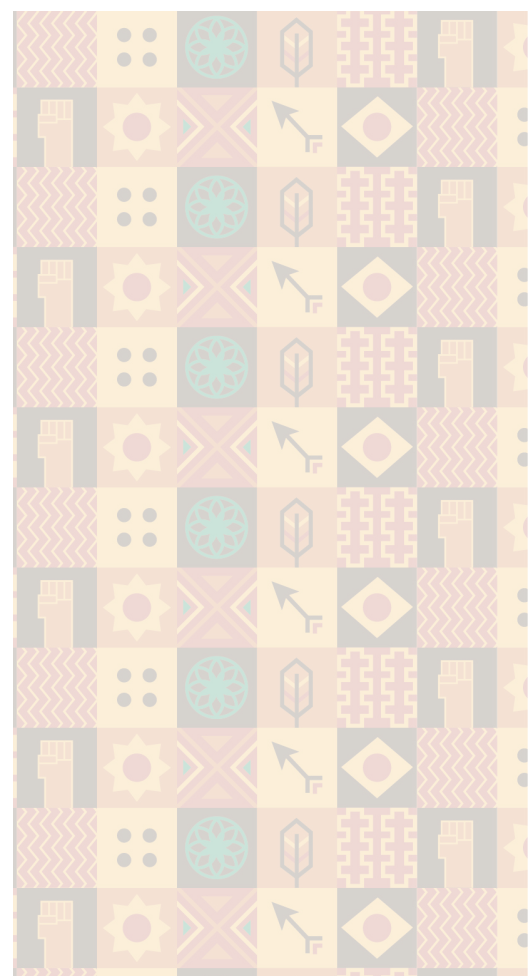
10 PORÇÕES

COZINHEIRA  
CONCEIÇÃO MOURA

## INGREDIENTES

<b>1 unidade</b>	Açafrão da terra (cúrcuma)
<b>4 dentes</b>	Alho
<b>150 g</b>	Cebola
<b>2 kg</b>	Galinha caipira
<b>QB*</b>	Óleo de soja
<b>1 colher de chá</b>	Pequi
<b>1 unid.</b>	Pimentão
<b>QB</b>	Pimenta do reino
<b>200 g</b>	Quiabo
<b>200 g</b>	Rapadura
<b>QB</b>	Sal
<b>4 unid.</b>	Tomate

\*Quanto baste.







## MODO DE FAZER •

Comece temperando a galinha com sal, alho, pimenta-do-reino e reserve por alguns minutos.

Em uma panela grande, aqueça o óleo e o azeite em fogo médio. Adicione a galinha temperada e doure os pedaços até que fiquem dourados por fora, coloque o açafrão da terra, adicione a cebola, o pimentão e o tomate picados à galinha. Refogue por alguns minutos até que os vegetais amoleçam.

Adicione o pequi já cozido em água e sal e o quiabo à panela e misture delicadamente para que fiquem distribuídos pelo prato. Você pode precisar adicionar mais água durante o cozimento, se necessário.

Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 40 a 60 minutos (1 hora), ou até que o frango esteja macio e soltando do osso.

Verifique o tempero e, se necessário, ajuste o sal e a pimenta.

Finalize com cheiro-verde picado por cima.

Sirva quente e desfrute da sua deliciosa galinhada com pequi e quiabo!

Lembre-se de que o pequi é um ingrediente bastante peculiar, com um sabor forte, por isso, ajuste a quantidade de acordo com sua preferência. Além disso, o quiabo pode soltar uma substância viscosa durante o cozimento, o que nem todos gostam, mas é um traço característico do vegetal. Se preferir, você pode cortar o quiabo em pedaços menores e dourá-los separadamente em uma frigideira antes de adicioná-los à galinhada. Isso pode ajudar a reduzir a viscosidade.







# CARNE NA LATA DO QUILOMBO

CHEF ZECA AMARAL



10 PORÇÕES

## INGREDIENTES

<b>200 g</b>	Abóbora cabotiá
<b>4 dentes</b>	Alho
<b>3 kg</b>	Banha de porco
<b>3 kg</b>	Carne suína
<b>200 g</b>	Cebola roxa
<b>1 colher de chá</b>	Coentro em grão
<b>1 colher de chá</b>	Cominho
<b>2 unidades</b>	Pimenta de cheiro
<b>1 unidade</b>	Pimenta dedo-de-moça
<b>QB*</b>	Pimenta do reino
<b>1 colher de chá</b>	Pimenta em grão
<b>1 unidade</b>	Pimenta malagueta
<b>200 g</b>	Rapadura
<b>QB</b>	Sal

\*Quanto baste.







## MODO DE FAZER •

Colocar o alho, a pimenta em grão, o coentro e o cominho em um moedor (pilão) e amassar bem. Cortar a carne de suíno em pedaços de 150g e temperar com os grãos amassados. Massagear bem a carne e deixar curtindo por 1 hora. Após isso, levar um tacho ao fogo e colocar 1 colher de sopa da banha de porco, selar as carnes aos poucos e reservando qdo ficarem douradas. Após isso levar toda a banha restante ao fogo para ficar líquida. Diminuir o fogo no mínimo possível. Colocar as carnes arrumando para que não fiquem de fora da banha e deixar por pelo menos 3 horas em fogo baixíssimo para confitar. Leve a abóbora temperada com sal e pimenta do reino para assar em forno ou sobre um fogão a lenha até ficar macia. Reserve após esse passo, retirar a carne e colocar no fundo de uma panela funda ou uma lata de gás de 20 l (limpa, claro) e colocar a gordura até cobrir tudo. Deixar esfriar de um dia para o outro. A banha irá condensar e isso manterá a carne sem contato com o ar e a conservar por até 6 meses fora de geladeira. Corte a cebola em julienne, coloque um pouco de banha no tacho que preparou o porco e doure bem, rale a rapadura e coloque junto com as pimentas picadas. Entre com as carnes de porco que escolher tendo o cuidado de limpar um pouco a gordura e misture tudo. Amasse a abóbora no fundo de um prato, coloque a carne por cima e sirva finalizando com ervas de sua preferência (cebolinha, salsa ou coentro).



# TERRITÓRIO QUILOMBOLA LARANJITUBA E ÁFRICA





# TERRITÓRIO QUILOMBOLA LARANJITUBA E ÁFRICA

## MOJU E ABAETETUBA

O Território Quilombola Laranjituba e África está localizado em meio à riqueza da Floresta Amazônica, nos municípios de Moju e Abaetetuba, no estado do Pará e encontram-se a aproximadamente 90km da capital paraense. O território, de acordo com os comunitários mais idosos, está ocupado desde 1717, mantendo e salvaguardando a identidade cultural e histórica.

Devido à localização geográfica e às dificuldades de acesso às comunidades ao longo dos séculos XIX e XX, foi possível conservar suas manifestações culturais com mais cautela. O nome África, por exemplo, explicita a sua relação com a ancestralidade, pois está relacionado à ligação das famílias com sua pátria mãe. A história das comunidades está baseada

na referência aos lugares, hábitos e sentimentos que remetem ao passado, suas lutas e conservação dos espaços naturais, culturais e sociais.

Atualmente, destacam-se pelo poder de atratividade com a paisagem natural, afinal, estão localizados na maior floresta tropical do mundo, além de hábitos, ritos, entre outras possibilidades. O extrativismo é um dos principais contribuintes para a economia local, tendo como principal produto o açaí, a castanha-do-Pará, o cupuaçu e o cultivo da mandioca.

[Clique aqui para acessar o vídeo do Cozinha Show desta comunidade.](#)







# PIRARUCU DO QUILOMBO

COZINHEIRA  
LEOCÁDIA MORAES

## INGREDIENTES

<b>100 ml</b>	Azeite de oliva
<b>300 g</b>	Castanha do Pará
<b>1 unidade</b>	Cebola
<b>3 folhas</b>	Chicória
<b>1 colher de sopa</b>	Coentro
<b>1 colher de chá</b>	Colorau
<b>100 ml</b>	Leite
<b>200 g</b>	Mandioca cozida em água e sal
<b>100 g</b>	Manteiga com sal
<b>1 unidade</b>	Pimentão verde
<b>QB</b>	Pimenta do reino
<b>400 g</b>	Pirarucu salgado
<b>QB</b>	Sal
<b>2 unidades</b>	Tomate







## MODO DE FAZER

Desalgar o pirarucu em água fria, por 24. horas, troca-la de 6 em 6 horas. Pode ser na geladeira no recipiente fechado. No dia seguinte cozinhe o pirarucu até amolecer, e depois desfie com as mãos. Reserve. Refogue a cebola o pimentão e o tomate picados, nessa ordem, dando um intervalo de 1 minuto para cada, deixe fazer água dos vegetais e acrescente o pirarucu e coloque o sal, a pimenta e o colorau. Fazer um purê mole da mandioca cozida , só colocando leite e manteiga e faazer uma massa como um creme. Verificar o sal e juntar ao pirarucu. Pique a chicória, o coentro e a castanha do pará e finalize mexendo. Sirva a seu gosto, na sua receita a D. Leocádia, serviu com macarrão e um pote de açaí com farinha ao lado.







# ENCONTRO DOS RIOS

## PEIXE GRELHADO COM MOLHO DE MOQUECA E AÇAÍ

CHEF ZECA AMARAL

### INGREDIENTES

<b>200 ml</b>	Açaí pronto ( in natura)
<b>30 g</b>	Aviú ( camarão típico do Pará)
<b>50 ml</b>	Azeite de dendê
<b>100 g</b>	Castanha de caju moída
<b>100 g</b>	Cebola
<b>2 folhas</b>	Chicória do Pará
<b>1 colher de chá</b>	Coentro
<b>1 colher sopa</b>	Farinha grossa
<b>300 ml</b>	Leite de coco
<b>2 unidade</b>	Limão
<b>3 unidade</b>	Maxixe
<b>200 g</b>	Peixe ( dourada)
<b>QB*</b>	Pimenta do reino
<b>3 unidade</b>	Pimenta cambuci
<b>1 unidade</b>	Pimentão
<b>QB</b>	Sal
<b>2unidade</b>	Tomate

\*Quanto baste.







## MODO DE FAZER •

Tempere o peixe e deixe descansar por 30 minutos. Leve a cebola já picada no azeite de dendê para murchar, entre com o pimentão picado, o tomate, o maxixe, a pimenta de cambuci ( todos picados). Após refogar tudo, coloque o leite de coco, o limão espremido e mexa para os ingredientes se incorporarem e acrescente a castanha moída. coloque o aviú triturado em processador ou pilão . prove o sal ( importante) corrija e necessário. Pique a chicória, o coentro e finalize por cima. Grelehe a dourada em azeite de oliva, e deixe dourar, quando estiver crocante por fora e macia por dentro, coloque no centro de um prato, disponha o molho de moqueca de uma lado e o açaí batido do outro. Cubra o açaí com um risco de farinha e o molho de moqueca com um risco de castanha e caju. decore com um ramo verde por cima do peixe.





EXPERIÊNCIAS DO BRASIL  
**ORIGINAL**



Universidade  
Federal  
Fluminense

MINISTÉRIO DO  
TURISMO

