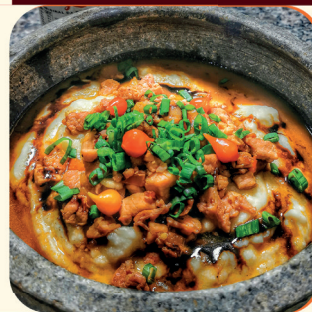


LIVRO DE RECEITAS

EXPERIÊNCIAS DO BRASIL RURAL





SUMÁRIO

ROTA DA AMAZÔNIA ATLÂNTICA	3
TERRA MÃE DO BRASIL, SEUS CAMINHOS, SEGREDOS E SABORES	5
AGROTURISMO	8
ROTA DO QUEIJO TERROIR VERTENTES	11
ROTA GOURMET DAS TERRAS ALTAS DA MANTIQUEIRA	15
CAMINHOS DO CAMPO	17
ROTA FARROUPILHA COLONIAL	20
FERRADURA DOS VINHEDOS	22

ROTA DA AMAZÔNIA ATLÂNTICA

Augusto Corrêa - Amazonas

CEVICHE URUMAJÓ (porção individual)

Chef Zeca Amaral

Ingredientes:

2 filés de corvina fresca

1 limão-taiti

½ pimentão-vermelho

1 cebola-roxa pequena

½ pimenta-de-cheiro

¼ de pimenta-dedo-de-moça

1 pimenta-cumari

3 pedras de gelo

1 colher de sopa de folhas e talos de coentro selvagem, picados grosseiramente

2 cambuquiras (flor de abobrinha)

Sal: QB (quanto baste)



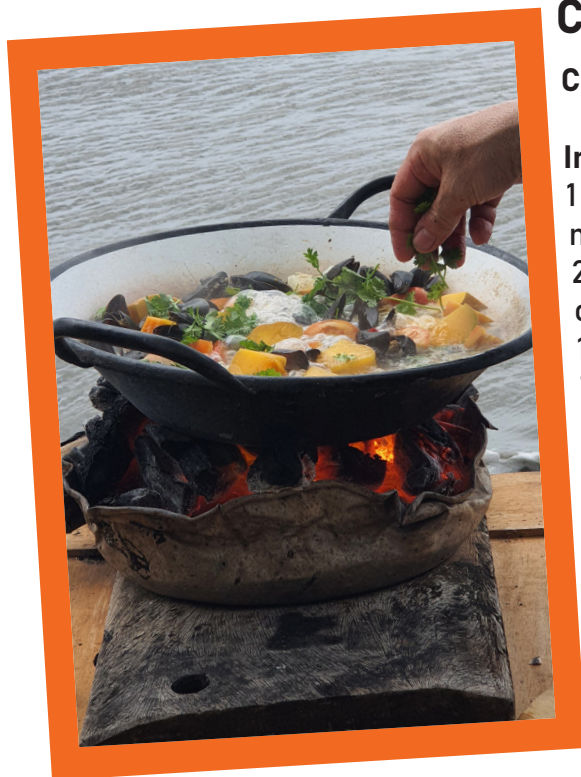
COMO FAZER:

Corte os filés de corvina em cubinhos pequenos e coloque em um bowl (vasilha funda); corte a cebola-roxa e o pimentão à julienne (finas tirinhas) e coloque por cima; pique as pimentas em cubinhos minúsculos e adicione ao bowl.

Esprema o suco de limão em um copinho e vá inserindo aos poucos: importante testar a acidez e ir misturando levemente. Pique uma flor de abobrinha (cambuquira) e reserve a outra, acrescente à mistura. Coloque sal e vá provando.

Coloque as pedras de gelo por cima e deixe descansar por 10 minutos em geladeira ou ambiente fresco. Quando formar um líquido esbranquiçado, prove como estão a acidez e o sal. Finalize com o coentro picado (talos e folhas). Coloque em um bowl ou cabaça pequena e decore com a cambuquira reservada.

Égua de bom!



CALDEIRADA DE SURURU E ROBALO

Chef Zeca Amaral

Ingredientes:

1 “lata” de sururu, mexilhão clássico do Pará (aproximadamente 1kg do crustáceo com casca)

2 robalos pequenos (350g cada) cortados em postas, ou, como lá eles chamam, “de rolinho”

1 pote de geleia de bacuri com pimenta da Fazenda Bacuri
½ abóbora-sergipana

Pimenta-dedo-de-moça o quanto baste

1 molho de coentro

3 tomates maduros

2 cebolas-brancas

COMO FAZER:

Tempere as postas do peixe com sal e limão, coloque na grelha direto na brasa e deixe tostar a pele.

Enquanto o peixe assa, coloque a panela sobre a grelha e refogue as cebolas, o tomate, a pimenta e as abóboras

cortadas em cubo. Complete com água, adicione os sururus e deixe cozinhar até eles abrirem a casca.

Assim que cozidos, junte a geleia de bacuri para engrossar o caldo, junte o peixe grelhado e adicione o coentro fresco.

Aproveite o embalo do rio e sirva imediatamente!

TERRA MÃE DO BRASIL, SEUS CAMINHOS, SEGREDOS E SABORES

Porto Seguro - Bahia

MOQUECA VALE VERDE (porção individual) Chef Zeca Amaral

Ingredientes:

1 filé com 300 g de peixe (de preferência robalo ou dourado)

1 tomate pequeno

¼ de pimentão-amarelo

¼ de pimentão-vermelho

½ cebola-branca ou roxa

¼ de pimenta-dedo-de-moça

½ pimenta-de-cheiro

1 colher de sopa de coentro picado

1 xícara de leite de coco

1 colher de sopa de azeite de dendê

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal QB (quanto baste)

1 folha de bananeira cortada sem talo para servir de papillote (embrulho).



OBS: Essa receita requer uma churrasqueira ou algum braseiro para sua finalização.

COMO FAZER:

Molho de moqueca: Pique todos os vegetais em minibrunoise (pequenos cubinhos). Coloque o dendê em uma frigideira. Quando estiver quente, comece refogando a cebola até murchar, coloque os pimentões e, após 1 minuto, coloque os tomates.

Espere fazer um pouco de líquido e acrescente o leite de coco. Coloque o sal e as gotas de limão. Vá testando a acidez e o sal até o ponto desejado. Em seguida, acrescente o coentro picado e



reserve.

Peixe: Tempere o peixe com sal e um pouco de limão e leve imediatamente para grelhar em frigideira com azeite de oliva quente. Quando estiver dourado, porém sem estar totalmente cozido, retire do fogo e reserve.

Montagem:

Queime a folha de bananeira no fogo até ficar maleável e com um verde vivo e reserve. Abra a folha de bananeira em uma superfície lisa, faça uma cama com um pouco do molho no centro, disponha o filé de peixe por cima e cubra com mais molho. Feche a folha como se fosse embrulhar um bombom grande.

Leve à brasa (churrasqueira ou braseiro) até a folha começar a ficar com um aspecto amarronzado e soltando aroma da folha queimada.

Depois de pronto, abra o bombom com uma tesoura, fazendo corte longitudinal, e sirva dentro da própria folha.

Comaê, meu rei!

BOBÔ DE BANANA DA TERRA E ESPECIARIAS INDIANAS

Chef Zeca Amaral

Ingredientes:

6 bananas-da-terra maduras
600 g de aipim descascado
500 g de batata-doce
1 litro de leite de coco
2 cebolas-roxas grandes
Especiarias e temperos (quanto baste)
Açafrão em pó
Páprica defumada
Gengibre em pó
Cardamomo em pó
2 colheres de sopa de azeite de dendê
500 g de castanha-do-brasil



COMO FAZER:

Faça uma mousseline de batata-doce e aipim: cozinhe os dois juntos até ficarem bem macios, processe até formar uma pasta homogênea. Acrescente um pouco da água do cozimento e mexa sem parar até obter um purê bem molinho e “aveludado” com textura de mousse.

Refogue as bananas cortadas em rodellas com o azeite de dendê e as cebolas. Quando as cebolas dourarem, adicione o leite de coco, os temperos e especiarias. Misture delicadamente e acrescente a mousseline, acerte o sal e a pimenta ao seu gosto, disponha em uma panela de barro e finalize com um fio de azeite de dendê e as castanhas trituradas.

AGROTURISMO

Venda Nova do Imigrante - Espírito Santo

ESCONDICROC NOSSA VIDA (porção individual)

Chef Zeca Amaral

Ingredientes:

100 g de costela bem cozida e desfiada

1 cebola pequena picada

100 ml de molho de tomate concentrado (pode-se usar extrato)

1 dente de alho

1 xícara de vinho tinto

100 g de puína

150 g de mandioca crua ralada grossa

100 g de queijo minas semicurado ralado grosso

½ colher de sopa de manteiga

Azeite de oliva: QB (quanto baste)

Pimenta-do-reino: QB

Sal: QB



COMO FAZER:

Ragu: Reduza o vinho pela metade com um pouco de pimenta-do-reino amassada grosseiramente (5 grãos) e reserve. Em outra panela, refogue a cebola e o alho.

Quando estiverem dourados, acrescente a costela desfiada e refogue por 3 minutos. Coloque o molho ou extrato de tomate e depois o vinho reduzido. Deixe apurar em fogo baixo por 8 minutos e reserve.

Rösti: Misture o aipim cru, o queijo e a manteiga e faça uma massa mexendo levemente para não ficar muito densa. Corrija o sal (depende do sal do queijo). Em uma frigideira antiaderente, forre o fundo com a massa com espessura de 3 cm (aproximadamente 2 dedos). Leve ao fogo baixo. Quando começar a soltar da panela, escorra em um prato com a parte cozida para baixo. Re-

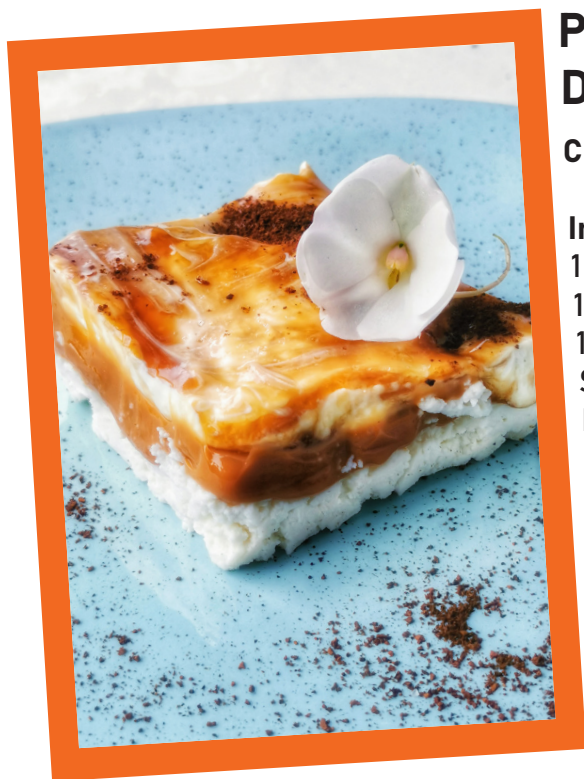


ponha a frigideira por cima e vire o prato para cozinhar o outro lado. Se tiver habilidade, pode virar como se faz com panquecas.

Quando dourar dos dois lados, faça a montagem da seguinte forma:

Em um ramequim de 15 cm, disponha o ragu no fundo. Cubra com a puína temperada com pimenta-do-reino e um pouco de sal, alise com as costas de uma colher. Cubra com o rösti de aipim, molde com uma espátula para que as bordas fiquem dentro do ramequim, parecendo uma espécie de torta da vovó. Se quiser deixar mais crocante, finalize no dourador do forno ou maçarico, com cuidado para não queimar.

Tutti testardi, ma tutti buona gente!



PAVÊ DE PUÍNA DOCE DE LEITE E CAFÉ

Chef Leo Coalhada

Ingredientes:

1 pote de puína fresca

1 pote de doce de leite tradicional

1 pote de doce de leite com café

Sal grosso ou flor de sal

Flores comestíveis, ex.: capuchinha

COMO FAZER:

Em um prato, posicione um aro de confeitaria e coloque em camadas a puína, o doce de leite tradicional, outra camada de puína e uma camada de doce de leite com café. Intercale as camadas até completar o aro e leve à geladeira. Quando firmar, retire o aro, polvilhe o sal ou a flor de sal, decore com a flor comestível e sirva imediatamente.

ROTA DO QUEIJO

TERROIR VERTENTES

Barbacena - Minas Gerais

TORTILHA COM LARDO (porção individual)

Chef Zeca Amaral

Ingredientes:

4 ovos grandes

50 ml de leite

100 g de queijo minas curado e ralado grosso

1 colher de sopa de manteiga

¼ de cebola-roxa picada

50 g de lardo defumado

Salsinha picada: QB (quanto baste)

Sal: QB

COMO FAZER:

Bata os ovos até começar a espumar e acrescente o sal. Reserve.

Em uma frigideira antiaderente, frite, sem gordura, a metade do lardo (ele formará a própria gordura). Reserve.

Entre com a cebola na manteiga até ficar dourada, fatie o lardo, coloque na frigideira e deixe dourar até começar a ficar em formato de concha. Entre com os ovos batidos e o leite.

Abaixe o fogo e deixe coagular a parte de baixo. Misture o queijo e vá puxando levemente a parte de baixo para cima. Comece a juntar tudo no centro da frigideira, formando uma espécie de tortilha (um bolo arredondado e baixo).

Quando começar a soltar da panela, escorra em um prato com a parte cozida para baixo. Reponha a frigideira por cima e vire o prato para cozinhar o outro lado. Sirva com o lardo grelhado por cima e a salsinha picada.

Bão demais, sô!





RECEITA DE PÃO DE QUEIJO DE MINAS

Chef Edson Puiati

Ingredientes:

Ferva 200 ml de leite com a margarina para escaldar o polvilho.

Misture a farinha de milho no polvilho já escaldado, acrescente os ovos e o sal, coloque o queijo e vá dando o ponto com leite.

Enrolar e assar de 180°C a 200°C.

Obs.: Pode-se acrescentar à massa torresmo frito picado, calabresa frita picada, bacon frito picado, ervas frescas.

RAGU DE PORCO COM POLENTA BRANCA E QUEIJO MINAS

Chef Edson Puiati

A delicada carne suína cozida em forma de ragu, acompanhada de polenta branca com queijo minas curado. Rende 5 porções.

Ingredientes:

800 g de pernil picados em cubos de 1,5 cm

100 g de bacon magro picado

Sal: QB (quanto baste)

Pimenta a gosto

20 g de missô

2 limões em suco

80 g de banha de porco

50 g de alho picado

100 g de cebola picada

80 g de cenoura-vermelha picada bem fina

60 ml de cachaça de amburana ou jequitibá

240 ml de caldo de carne

300 g tomates médios maduros picados

1 maço de salsinha picada

1 maço de cebolinha-de-cheiro picada

50 g de pimenta-biquinho

50 ml de creme de aceto balsâmico

Para a polenta:

250 ml de água

160 g de fubá de milho branco Barbacena

80 g de queijo artesanal curado e ralado fino





MODO DE PREPARO:

Corte o bacon e a carne de porco em cubos de 1,5 cm. Condimente com sal, pimenta, suco de um limão e o missô. Reserve.

Refogue o bacon na banha de porco, até que comece a dourar, junte o lombo picado, adicione o alho picado, a cebola e a cenoura.

Flambe com a cachaça de amburana ou jequitibá.

Deglaceie com caldo de carne, acrescente os tomates picados com sementes e deixe reduzir até encorpar.

Acrescente a salsa e a cebolinha picadas e reserve, mantendo quente.

Preparo da polenta branca:

Coloque a água para ferver, junte o fubá de milho branco, mexa constantemente até cozinhar, junte o queijo ralado e mexa novamente.

Monte a polenta branca sobre o prato e regue com creme de aceto balsâmico, cubra com o ragu de porco e salpique cebolinha e pimenta-biquinho. Sirva ainda quente.

Dica:

Sirva com molho de pimenta-malagueta.

ROTA GOURMET DAS TERRAS ALTAS DA MANTIQUEIRA

Itamonte - Minas Gerais

MANTAQUEIRA (porção individual)
Chef Zeca Amaral

Ingredientes:

1 filé de truta defumada

80 g de abacaxi picado

1 colher de chá de açúcar mascavo

½ manta de muçarela de búfala

Shoyu ou molho tarê: QB (quanto baste)

½ colher de café de pimenta-dedo-de-moça picada (micro)

Miniagrião

¼ de colher de sopa de manteiga

COMO FAZER:

Desfie a truta e reserve. Grelhe o abacaxi na manteiga.

Quando estiver dourado, coloque o açúcar mascavo e deixe criar uma liga caramelada, então coloque a pimenta. Desligue o fogo e junte a truta à frigideira. Misture delicadamente. Coloque tudo num bowl e deixe esfriar. Se tiver tempo, deixe gelar um pouco. Se for usar shoyu, deixe ferver usando o açúcar mascavo (100 ml para 1 colher de chá de açúcar). Assim que estiver como um xarope, retire do fogo e reserve. Se utilizar o tarê, basta servir na montagem.

Montagem: Abra a muçarela na bancada, recheie com a mistura da truta já resfriada. Faça um rolo como um sushi. Aperte delicadamente para tomar forma e leve à geladeira por meia hora. Após isso, retire o roll da geladeira, corte as pontas para acertar. Corte dois rolinhos de aproximadamente 3 cm cada.

No centro de um prato, coloque um rolinho, depois coloque outro sobreposto, deixando meio inclinado. Risque em volta com o shoyu reduzido ou tarê e finalize com um raminho de miniagrião por cima.

É de comer, rezar e amar!





BRUSCHETTAS DE DIJON COM QUEIJO “BRISA” GELEIA DE MIRTILO E MORANGO, RAGU DE COGUMELOS E MEL DE AROEIRA

Chef Leo Coalhada

Ingredientes:

- 1 kg de cogumelos frescos
- 1 pote de geleia de mirtilo e morango
- Mel de aroeira o quanto baste para finalizar
- 1 unidade de queijo Brisa das Terras Altas
- Mostarda dijon
- Pão artesanal
- Cebolinha verde para decorar
- Azeite ou banha de porco

COMO FAZER:

Refogue os cogumelos fatiados com um gole de azeite ou banha de porco até ficarem dourados. Reserve.

Na mesma panela (ou tacho largo), coloque os pães fatiados para tostarem dos dois lados. Assim que tostados, passe a mostarda, coloque uma fatia generosa de queijo e, por cima, os cogumelos. Leve ao forno para derreter o queijo. Finalize com mel, geleia e cebolinha.

CAMINHOS DO CAMPO

Presidente Getúlio - Santa Catarina

SAGU CAMINHOS DO CAMPO (porção individual)

Chef Zeca Amaral

Ingredientes:

50 g de sagu
150 ml de suco de hibisco (concentrado)
Cravo: QB (quanto baste)
Canela em pau: QB
100 ml de leite
50 g de farinha de trigo
20 g de amido de milho
2 gemas e 2 claras
100 g de açúcar
1 colher mel de engenho
3 gotas de essência de baunilha
1 flor de hibisco
1 flor comestível


COMO FAZER:

Hidratando o sagu: Leve ao fogo o suco de hibisco com a canela e dois dentes de cravo e, se quiser adoçar, use 1 colher de açúcar mascavo ou mel de engenho. Deixe ferver, desligue e depois tampe.

Disponha o sagu no fundo de um refratário e derrame o suco quente. Cubra com uma tampa ou pano e deixe hidratar por 30 minutos. Coloque suco aos poucos para ver o quanto o sagu vai hidratar (deve absorver bem o suco e ficar mole, porém manter um pouco de líquido). Reserve. Crème patissière: numa panela, aqueça o leite com as gotas de essência de baunilha. Desligue assim que levantar fervura. Tampe e reserve.

Em um bowl, coloque o açúcar, a farinha e o amido de milho. Bata com um batedor de arame (fouet) e vá despejando as gemas até formar uma pasta. Vá colocando o leite aos poucos (impor-





tante) e batendo sempre. Leve essa mistura ao fogo em uma panela e vá mexendo até engrossar. Retire do fogo, quando estiver soltando do fundo da panela, e coloque num refratário. Coloque filme plástico em cima do creme para não criar casquinha. Deixe esfriar.

Bata a clara em neve com um pouco de açúcar de confeitado e reserve na geladeira.

Montagem: Em um copo, coloque o sagu por baixo e o creme por cima até a metade do copo. Coloque 1 colher do merengue (clara batida com açúcar) e finalize com as flores.

Siga o caminho!

PORCO BÊBADO

Chef Leo Coalhada

Ingredientes:

1,5 kg de lombinho suíno cortado em cubos
6 pêssegos frescos com casca
100 ml de cachaça
2 cebolas-brancas
2 cebolas-roxas
3 colheres de sopa de melaço de cana
Geleia de xinxim
Ervas frescas



MODO DE PREPARO:

Tempere o lombo de porco cortado em cubos, sal e pimenta-do-reino. Na panela, coloque a banha de porco e uma quantidade generosa de melaço de cana e doure a carne com a cachaça. Adicione água aos poucos para soltar do fundo da panela – quando estiver bem cozida e dourada, adicione as cebolas-brancas e roxas, os pêssegos cortados em cubos e refogue por mais 10 minutos.

Para montar o prato, geleia de xinxim como base e a preparação por cima. Decore com as flores de capuchinha, orégano, tomilho, coentro e cebolinha fresca. Delícia!

ROTA FARROUPILHA COLONIAL

Farroupilha - Rio Grande do Sul

MASSA ITALIANA AO MOLHO MISTO OU PASTA ITALIANA AL TOCCO

Chef Mari De Luca - Espaço De Luca Gastronomia Caseira

Ingredientes:

Para a massa:

2 kg de farinha de trigo para massa fresca

Sal: QB (quanto baste)

1 colher de sopa não muito cheia de limão

18 ovos

Para a massa:

1/2 kg de coxa ou sobrecoxa de frango

500 g de carne moída

Azeite ou banha de porco

Sal: QB

Sálvia, manjerona, alho: QB

400 g de cebola

200 g de tomate maduro



Como fazer a massa:

1/2 kg de coxa ou sobrecoxa de frango ou misturadas depende como encontramos. Pegamos o Vá intercalando a farinha e os ovos, não coloque todos de uma vez, para chegar no ponto certo: não amolecida demais, mas deve ficar soltinha.

Depois de misturada, deixe descansar um pouco na geladeira, enrolada em plástico filme. Retire, abra a massa no rolo e passe na máquina.

Molho:

Pegue o frango, coloque no fogo com gordura quente, sal, sálvia, manjerona e alho. Quando dourar, retire o frango. Deixe esfriar com escumadeira.



Refogue a cebola. Quando estiver transparente, coloque o tomate.

Em outra panela, cozinhe a carne moída com sal e alho e deixe cozinhando até ficar sem caldo.

Corte o frango em pedaços, junte à carne moída.

Em um liquidificador, bata as cebolas cozidas, o tomate e temperos verdes como salsa, alecrim e manjerona.

Misture tudo na carne e leve ao fogo para cozinhar.

Adicione molho de tomate, se necessário, dependendo do gosto de cada pessoa.

Montagem:

Use um garfo de massa e enrole a massa, fazendo um ninho no centro do prato. Cubra com o molho, deixando cair pelas laterais do ninho. Finalize com burratas esmigalhadas, tomates-cereja picados, manjerona e manjericão. Regue com um longo fio de azeite.

Mangia che te fa bene!



FERRADURA DOS VINHEDOS

Santana do Livramento - Rio Grande do Sul

RATATOUILLE DA FRONTEIRA (porção individual)

Chef Zeca Amaral

Ingredientes:

- ½ abobrinha pequena
- ½ berinjela pequena
- ½ cebola-roxa
- 1 dente de alho
- 1 pêssigo maduro
- 50 ml de vinho branco moscatel
- ½ cenoura cozida ou grelhada al dente
- ½ tomate
- ¼ de pimentão-vermelho
- ¼ de pimentão-amarelo
- 1 colher de chá de manteiga
- 1 colher de café de açúcar mascavo
- ¼ de pimenta-dedo-de-moça
- Tomilho QB (quanto baste)
- Manjericão QB
- Sal QB
- Pimenta-do-reino QB

COMO FAZER:

Corte todos os ingredientes em cubos pequenos de 1 x 1 (macedoine), menos as ervas e o alho. Em seguida, pique o alho.

Refogue, começando pela cebola, o alho, os pimentões, o tomate, a cenoura e a pimenta. Adicione as ervas, friccionando por cima do refogado.

À parte, corte o pêssigo em cubos sem tirar a casca, grelhe na manteiga com um pouco do açúcar mascavo até ficar bem caramelizado, junte o vinho e deixe flambar até queimar todo o álcool.



Misture tudo e sirva imediatamente. Acompanhar com torradas de pão artesanal.

Bah, tchê!



FAROFA DE CAMPANHA

Chef Leo Coalhada

Ingredientes:

1 pacote de biscoito amanteigado

Nozes-pecan

Pêssego fresco

Passas de pêssego

Mel

100 ml de vinho tinto

Azeite de oliva

Modo de preparo:

Em uma panela bem quente, coloque um fio generoso de azeite de oliva e refogue os pêssegos frescos e as nozes-pecan. Enquanto isso, hidrate as passas de pêssego no vinho tinto. Coe as passas e adicione ao refogado. Abaixar o fogo e adicione os biscoitos triturados e quebrados em forma de farofa e migalhas. Misture bem para tomar forma de uma farofa. Ajuste a doçura da farofa com o mel e,

se necessário, pingue um pouco do vinho para equilibrar os sabores.



Experiências do
BRASIL RURAL



Universidade
Federal
Fluminense

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

MINISTÉRIO DO
TURISMO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL