Tocantins

Campus Araguatins

Memórias gastroafetivas



Bolsistas:
Julianne Amorim- Lic. em Computação
Kewlly Cristine- Téc. em Agropecuária

Professor orientador:
Lucinalva Ferreira



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO TOCANTINS
CAMPUS ARAGUATINS
COORDENAÇÃO DE EXTENSÃO

MEMÓRIAS GASTROAFETIVAS

Projeto de Cultura submetido ao Edital n° 15/2021/REI/IFTO, de 26 de abril de 2021, concessão de bolsas-cultura a projetos de extensão vinculados às ações de arte e cultura do IFTO.

Realização de outubro de 2021 a março de 2022.

Bolsistas: Julianne Pereira de Amorim
Kewlly Cristine Pereira de Oliveira

Orientadora: Lucinalva Ferreira

Araguatins

2021

SUMÁRIO

1. PAMONHA 05
2. FEIJÃO TROPEIRO 06
3. BOLO DE MILHO 07
4. PAÇOCA DE CARNE DE SOL.....08
5. PEIXE FRITO 09
6. CANJICA 10
7. PANELADA.....11
8. CHAMBARIL COM MANDIOCA 12
9. MARIA ISABEL 13
10. CALDEIRADA DE PEIXE AO LEITE DE COCO 14
11. ARROZ COM ABÓBORA 15
12. FRANGO CAIPIRA COM PEQUI.....16
13. BOLO DE PUBA 17
14. ORELHA DE ARROZ 18
15. CARNE DE SUÍNO NA LATA 19
16. CUSCUZ DE ARROZ FEITO NO PRATO.....20
17. BOLO DE ARROZ NA LATA DE SARDINHA (da dona Olinda) 21
18. BEIJU 22
19. PÉ-DE-MOLEQUE.....23
20. BOLO DE MANDIOCA (Mané Pelado) 24
21. ARROZ MISTURADO COM FEIJÃO 25
22. QUEBRA-QUEIXO CASEIRO.....26
23. PAÇOCA DE GERGELIM 27
24. ARROZ DOCE TRADICIONAL 28
25. MINGAU DE PUBA.....29

REFERÊNCIAS.....30

APRESENTAÇÃO

O interesse por esse tema deu-se por meio de discussões acerca do bolo de arroz **da Dona Olinda (boleira de Araguatins**), que era preparado com fermento artesanal de véspera, assado nas latinhas de sardinha, no formo à brasa e vendido na feira local, aos domingos, ou de porta em porta. Recordação Gastroafetiva de muitas crianças que viveram nos anos 80 e 90 em Araguatins. A partir dessa temática surgiu-se a necessidade de pesquisar sobre as memórias gastronômicas dos moradores da cidade, bem como o significado afetivo para cada um dos participantes.

Acredita-se que por meio da comida, o conforto, a emoção, o amor trazido pela infância, de alguém muito singular, faz ressurgir a memória, seja ela de perto ou de longe de algo que você já vivenciou à mesa junto a seus familiares, amigos, vizinhos, conhecidos ou estranhos.

Dessa forma, **Memórias Gastroafetivas** definem no presente desejos gastronômicos do passado. São comidas e bebidas que levam o indivíduo a um passado remoto e fazem passear entre o passado e o presente.

Assim, esse projeto teve o intuito de compreender as memórias Gastroafetivas enquanto espaço de recordação familiar e como patrimônio cultural para o enriquecimento do turismo araguatinense. Foi possível, portanto, discutir memórias gastronômicas e afetivas por meio da comida, com aplicação de questionários a um a público misto e entrevista com idosos, sobre as lembranças que relembram a infância em Araguatins.

Nesse sentido, essa cartilha teve como objetivo reunir receitas memoráveis da infância araguatinense. À vista disto, nas páginas a seguir vocês serão convidados a um grande e agradável passeio, no qual viverão os cheiros e sabores de um tempo gostoso da vida.

1. PAMONHA

INGREDIENTES

12 (doze) espigas de milho verde

1 (um) copo de água

2 (duas) xícaras de açúcar

1 (uma) xícara de coco ralado fino

1 (uma) pitada de sal

Palhas para a embalagem



Imagem: Rafael Gonçalves

MODO DE FAZER

Rale as espigas ou corte-as rente ao sabugo e passe no liquidificador, juntamente com a água.

Acrescente o coco, o açúcar e mexa bem.

Coloque a massa na palha de milho e amarre bem.

Em uma panela grande ferva bem a água, e vá colocando as pamonhas uma a uma após a fervura completa da água.

Importante: a água deve estar realmente fervendo para receber as pamonhas, caso contrário elas vão se desfazer.

Cozinhe por mais ou menos 40 minutos, retirando as pamonhas com o auxílio de uma escumadeira.

Deixe esfriar em local bem fresco. Sirva com café e queijo ralado.

2. FEIJÃO TROPEIRO



Imagem : Recepédia

INGREDIENTES

500 g de feijão carioquinha cozido

200 g de toucinho picado

200 g de bacon

1 concha de óleo

1 cebola média picada

4 dentes de alho

5 ovos

1 colher (sopa) de sal com alho

Cheiro-verde a gosto

200 g de farinha de mandioca

MODO de FAZER

Coloque o óleo em uma panela e doure a cebola, acrescente o bacon e o toicinho e frite bem.

Adicione o alho, sal e os ovos, misturando com cuidado para que não se despedacem muito.

Refogue o feijão, baixe o fogo, misture a farinha aos poucos e o cheiro-verde.

3. BOLO DE MILHO

1 xícara (chá) de açúcar
¾ xícara (chá) de margarina
3 ovos
1 lata de milho verde escorrido ou 2 espigas de milho debulhadas
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de fubá
1 colher (sopa) de fermento em pó
Açúcar para polvilhar
Canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata o açúcar com a margarina e os ovos.

Adicione o milho verde, o leite de coco e por último o fubá.

Bata delicadamente e acrescente o fermento.

Misture e despeje a massa em uma forma redonda com furo central (tamanho: 24cm de diâmetro), untada levemente com margarina e polvilhada com açúcar e canela.

Leve para assar em forno preaquecido (180°C) por cerca de 30 minutos ou até que ao espetar um palito este saia limpo.

Retire do forno, espere amornar e desenforme.

Se desejar, polvilhe mais canela em pó no bolo desenformado.



Imagem: Receitas Online

4. PAÇOCA DE CARNE DE SOL

1 kg de carne de sol
1 tomate grande
1 cebola média
1 pimentão médio
Farinha de mandioca a gosto
Coentro a gosto
Manteiga de garrafa

MODO DE PREPARO

Algumas horas antes de preparar a paçoca, deixe a carne de molho para que solte um pouco do sal.

Corte a carne em cubinhos e, em uma panela, aqueça a manteiga de garrafa para fritar a carne (use uma quantidade generosa).

Frite a carne na manteiga até que fique no ponto de carne assada.

Usando o modo pulsar do liquidificador, triture a carne. Reserve.

Na mesma panela que fritou a carne, refogue a cebola, o pimentão e, por último, o tomate. Quando bem refogados, acrescente a carne e misture bem.

Por último, coloque a farinha de mandioca, e o coentro, ambos na medida que desejar (particularmente coloco só uma “chuvinha de leve” de farinha, para que a paçoca fique um pouco molhadinha e não muito seca).



Imagem: RP1 Comunicações

5. PEIXE FRITO

Ingredientes

1,5 kg de peixe (Traíra, Merluza, Pescada, Badejo, Cação, Tilápia)

2 dentes de alho amassados

Suco de 1 limão

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de fubá

1 colher (sopa) de amido de milho (Maisena)

MODO DE PREPARO

Limpe o peixe e corte-o em postas, em filé ou use-o inteiro.

Em seguida tempere o peixe com o suco do limão, alho, sal e pimenta do reino a gosto.

Cubra e deixe descansar por 30 minutos no tempero.

Numa tigela, junte a farinha de trigo, o fubá e o amido de milho (Maisena).

Empane o peixe nessa mistura e depois leve para fritar em óleo quente.

Acomode o peixe em papel toalha para tirar o excesso de óleo.

Sirva em seguida.



Imagem: Sara Silva

6. CANJICA

Ingredientes

1 pau de canela
250 ml de leite de coco
1 lata de leite condensado
150 g de açúcar (a gosto)
3 cravos-da-índia (a gosto)
250 g de milho branco para canjica
100 ml de creme de leite fresco de caixinha



Imagem: Tudo Gostoso

Modo de Preparo

Lave os grãos de milho com a ajuda de um escorredor e coloque-os em uma panela de pressão com o pau de canela e os cravos;
Cubra de água deixando uns 4 dedos acima do milho;
Cozinhe por aproximadamente 45 min;
Após esse tempo, abra a panela (tire a pressão antes) e veja se cozinhou;
Se a canjica não estiver cozida e tiver pouca água, coloque mais água e volte para o fogo na pressão;
Depois de cozido, escorra a água do cozimento;
Com a panela em fogo médio, acrescente o leite de coco e o leite condensado e misture;
Adicione o açúcar a gosto e mexa bem;
Fique mexendo o tempo todo, porque se a panela ficar parada o fundo pode queimar;
Deixe cozinhar por mais 20 minutos ou mais, em fogo baixo, para engrossar;
Adicione o creme de leite no fim e mexa bem.
Sirva quente ou gelado.

7. PANELADA

Ingredientes

02 quilos de buchada limpos

04 cebolas picadas

02 tomates picados

Óleo de soja

Pimenta do reino, alho

Corante

Sal a gosto

Modo de fazer

1. Escalde a buchada
2. Tempere com a cebola, tomate, alho, pimenta, corante e sal a gosto

Em uma panela coloque óleo e refogue a buchada até secar a água;

Acrescente água e deixe cozinhar, mexendo sempre.

Quando o caldo engrossar; com a panela ainda no fogo, coloque cheiro verde e deixe cozinhar.



Imagem : Gustavo Sampaio- PesquisaSãoSebastião

8. CAHAMBARIL COM MANDICOA

2 kg de chambaril

4 tomates maduros picados

2 uma cebola grande picada

2 pimentões maduros

Alho amassado a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

2 tabletes de caldo de carne

1 pimenta de cheiro

1kg de mandioca

4 colheres de sopa de extrato de tomate

1 litro de água, se precisar coloque mais durante o cozimento

- Tempere o chambaril com todos os ingredientes, coloque na panela de pressão e deixe refogar um pouco
- Quando estiver bem refogado coloque a água e leve para cozinhar por mais ou menos 30 minutos
- Abra a panela, veja se está mole, e acrescente a mandioca, se não estiver molinha a carne coloque mais água e deixe cozinhar até o chambaril ficar desmanchando
- Servir com arroz branco



Imagem: Érica Almeida, 2019.

9.MARIA ISABEL

- 8 dentes de alho picados
- 4 pimentas de sua preferência
- 2 cebolas picadas
- 2 maços de cheiro verde picado
- 1kg de arroz lavado
- 1kg de carne seca dessalgada e picada
- 1 pimentão vermelho
- Corante
- Óleo
- Sal

1. Coloque o óleo na panela
2. Depois adicione a cebola, o alho, o pimentão, a pimenta picada e o corante
3. Deixe refogar bem
4. Em seguida, coloque a carne e mexa
5. Acrescente o arroz e mexa novamente por 2 minutos, sem parar
6. Adicione a água fervente.
7. Volte a mexer e tampe parcialmente a panela
8. Deixe cozinhar até o ponto de sua preferência (al dente, mais cozido, mais seco ou mais úmido)
9. Esse prato fica delicioso com melancia, banana ou laranja.



Imagem: Reprodução Camil

10. CALDEIRADA DE PEIXE AO LEITE DE COCO

Ingredientes:

800g de peixe em postas

300g de tomate em rodelas

300g de pimentões coloridos em rodelas

300g de cebola em rodelas

Especiarias a gosto

Cheiro verde picado a gosto

1 litro de leite de coco

15ml de azeite de dendê

Sal e pimenta-do-reino



Imagem: : urbano.com

Modo de preparo

- Tempere as postas com sal, pimenta-do-reino, cúrcuma e páprica. Reserve.
- Despeje um fio de azeite em uma panela de barro. Monte camadas de ingredientes na seguinte ordem: rodelas de cebola, tomates, pimentões e as postas.
- Repita as camadas na mesma ordem.
- Coloque o azeite de dendê e o leite de coco. Acrescente sal e pimenta-do-reino.
- Cozinhe com a panela tampada até o peixe ficar bem macio.
- Finalize com coentro e sirva com arroz branco.

11. ARROZ COM ABÓBORA

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 1/2 xícara (chá) de abóbora sem casca, cozida e cortada em cubos pequenos
- 1 copo de requeijão cremoso
- sal a gosto
- cheiro verde picada a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo e doure levemente o alho.

Junte o arroz e mexa bem.

Acrescente sal e água fervente suficiente para cobrir os grãos com dois dedos de folga.

Cozinhe em fogo baixo (160 ºC), com a panela parcialmente tampada.

Adicione a abóbora e o requeijão, misture e sirva em seguida, polvilhado com a o cheiro verde.



Imagem : Enquanto isso no Maranhão

12. FRANGO CAIPIRA COM PEQUI

INGREDIENTES

1 kg de frango caipira
800 g a 1 kg de pequi
4 dentes de alho amassados
Sal
1 cebola picada
1 tomate picado
Temperos naturais a gosto (colorau, orégano, alecrim desidratado, coentro moído ou cominho)
Cheiro verde picado

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o alho e sal.
Na panela de pressão, coloque aproximadamente 1 xícara de óleo e coloque a cebola para fritar.
Após dourar, coloque o frango temperado para fritar.
Espere a cebola desmanchar e o frango fritar.
Em seguida, acrescente o tomate picado na panela, espere desmanchar um pouco e, logo após, coloque água o suficiente para cobrir o frango.
Adicione os temperos naturais a gosto na panela e deixe na pressão por cerca de 15 minutos.
Após esse tempo, desligue e coloque o pequi por aproximadamente 8 a 10 minutos.
Por último, quando já pronto, acrescente o cheiro verde.
Pronto, bom apetite!



Imagem: Patty Jesus Duarte

13. BOLO DE PUBA

INGREDIENTES

1 kg de massa de puba (massa de mandioca)
1 vidro (200 ml) de leite de coco
1 pacote (50 g) de coco ralado
1 e ½ xícaras (chá) de açúcar
4 ovos
200 g de margarina
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

Na batedeira, ponha o açúcar, os ovos e a margarina, bata até formar um creme. Acrescente o leite de coco, o coco ralado, o queijo ralado e o sal ao creme e misture um pouco.
Acrescente ao creme na batedeira (ligada), aos poucos, a massa de puba, até que fique uma mistura homogênea.
Coloque a massa em uma forma untada e asse em forno médio, até que fique dourado por cima.



Imagem : Cibele C. Hostim

14. ORELHA DE ARROZ



Imagem : Dimas Araújo

INGREDIENTES

03 copos (americano) de arroz
4 colheres (sopa) de açúcar
1 ovo
1 colher (sopa) de trigo com fermento
1 pitada de sal
1 copo (americano) de leite integral
3 cravos da Índia
Azeite de coco babaçu ou óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Coloque o arroz em uma vasilha com água suficiente para cobri-lo e deixe-o de molho por um período de 10 a 12 horas.

Escorra o arroz, leve-o ao liquidificador e bata-o com um pouquinho de água, somente para misturar.

Adicione todos os outros ingredientes no liquidificador e bata novamente até ficar uma pasta homogênea. O açúcar pode ser adicionado a gosto.

Frite colocando pequenas porções da pasta em azeite de coco ou óleo bem quente, preferencialmente um bolo por vez.

Após fritar, coloque os bolos em um prato coberto com guardanapos para remover o excesso de gordura.

15. CARNE DE SUÍNO NA LATA


Foto: **Ceiça Calisto**

Ingredientes

7 a 7,5 kg de carne suína (pernil, lombo, costelinha)
5 kg de toucinho sem pele
4 colheres (sopa) de sal
2 colheres (sopa) de temperos a sua escolha (alho, pimenta)

Modo de preparo

1. Corte a carne em cubos de mais ou menos 5x5 cm
2. Tempere a carne com 2 colheres (de sopa) de sal e os temperos a sua escolha
3. Deixe a carne temperada descansando por 2 horas (ou até 5 horas, se tiver tempo, isso vai ajudar os temperos a penetrarem bem na carne)
4. Pique o toucinho e coloque em uma panela grande (ou tacho)
5. Certifique-se que o volume de toucinho não passe da metade da panela, pois depois com a fervura e a carne dentro, pode transbordar
6. Coloque 2 colheres (de sopa) de sal no toucinho e misture devagar
7. Coloque me fogo médio, até derreter bem e ficar dourado
8. Separe o torresmo formado
9. Coloque a carne temperada na panela do toucinho derretido e frite bem, virando de vez em quando, até ficar bem dourada.
10. Deixe a mistura esfriar na panela
11. Cuidado para não esfriar demais, pois a gordura vai começar a solidificar
12. Retire a carne com uma escumadeira e distribua em um pote ou em uma lata, de acordo com sua preferência
13. Passe a gordura em uma peneira para tirar os pedacinhos que ficam da fritura
14. Derrame a gordura em cima da carne, até cobrir bem a carne
15. Se ficar um pedacinho da carne sem cobrir com a banha, vai estragar.
16. Deixe esfriar muito bem, para não condensar e criar umidade dentro, o que estragará a carne
17. Só então tampe.

Dicas

- **Não deixe nenhum ar dentro da vasilha, encha-a até a boca e tampe;**
- **Quando for botar a banha na vasilha, não deixe criar bolhas.**
- **Dê batidinhas na vasilha que elas subirão e irão se desfazer.**

Curiosidades:
Quando bem preparada, essa receita, deixada em local fresco, bem tampada, pode durar até um ano. Dizem que quanto mais tempo passa, mais gostosa fica a carne. Essa era uma das únicas maneiras de conservar a carne quando não existiam refrigeradores.

16. CUSCUZ DE ARROZ FEITO NO PRATO

Ingredientes:
03 copos de arroz de usina, (deixado de molho, durante a noite e pisado no pilão ou batido no liquidificador) ou 03 copos de flocão de arroz (molhado e descansado durante 10 minutos)
01 copo e meio de água
01 pitada de sal

Modo de preparo

Coloque dois dedos de água em uma panela com o diâmetro de um prato e leve para ferver
Solte a massa com as pontas dos dedos, mas não aperte
Coloque no prato, sem apertar
Ajeite a massa no prato, com leveza, para não ficar a massa ficar soltinha
Com uma faca faça um furo no meio da massa
Molhe um pano de plano e torça bem a água para que fique apenas úmido
Cubra massa, vire o prato e coloque na panela com a água fervente
Faça um nó no pano para que não se solte
Quando o nó esquentar (por volta de 25 minutos), o cuscuz estará cozido
Retire o prato do fogo, vire-o, retirando o pano.
Molhe uma faca e corte as talhadas.
Sirva com manteiga ou azeite de coco babaçu, acompanhado de café.



Foto Marinalva Freitas

17. BOLO DE ARROZ NA LATA DE SARDINHA (da Dona Olinda)

Ingredientes

Fermento caseiro

Massa de arroz (moída ou pisada no pilão)

Ovos

Modo de fazer

Na véspera, prepare o fermento com açúcar, óleo e um pouco de fermento comum e deixe descansar, fora da geladeira;

No dia seguinte, lave o arroz, moa e acrescente ao fermento caseiro,

Acrescente um ovo e um pouco de farinha de trigo e mexa.

Coloque em latinhas de sardinha ou em latas de carnes de conserva e leve para assar até dourar.

Obs.: De preferência no forno caipira.

Dica: Sempre deixe a isca do fermento para preparar a massa do dia seguinte..



Foto : Lucinalva Ferreira

18. BEIJU

Ingredientes

500 gramas de goma para tapioca ou polvilho doce
Água
01 pitadas de sal
Recheio a gosto

Modo de fazer

Se estiver usando goma de tapioca ou polvilho doce, acrescente uma pitada de sal e um pouco de água. Misture muito bem com as mãos até esfarelar (se ficar muito úmido, adicione mais goma);
Peneire a massa, para ficar apenas os grãos menores
Leve uma frigideira ao fogo médio-baixo e espalhe nela a massa. Não deixe muito grossa,
Deixe aproximadamente por 1 minuto, quando a massa estiver bem grudadinha, vire ao contrário, como uma panqueca.
Recheie o beiju com o que preferir.
Algumas pessoas preferem recheios simples, como manteiga e queijo coalho, outas usam leite condensado ou presunto, frango, carne moída.
Coloque o recheio e dobre a tapioca ao meio.
Esquente mais um pouco dos dois lados e, após isso, está pronto para servir, como lanche, prato principal ou sobremesa.



Foto : Sara Silva Tudo receitas.

19. PÉ-DE-MOLEQUE

Ingredientes:

½ kg de amendoim torrado e descascado
½ kg de açúcar
01 lata de leite condensado
03 colheres de margarina

Modo de fazer

1. Coloque na panela o amendoim, o açúcar e a margarina
2. Leve ao fogo, mexendo sempre
3. Quando começar a formar uma calda, coloque o leite condensado
4. Mexa bem, até soltar do fundo da panela, como se fosse brigadeiro
5. Coloque no tabuleiro, untado com margarina
6. Deixe esfriar e corte em pedaços.



Foto : Carmem Martins – Tudo Gostoso

20. BOLO DE MANDIOCA (Mané Pelado)


Imagem: Recitasdetudo.blog.br

Ingredientes

500 g de mandioca descascada
1 ½ xícara de chá de queijo ralado grosso
1 ½ xícara (chá) de coco ralado seco em flocos
04 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
50 g de manteiga derretida
¾ de xícara (chá) de leite de coco
½ xícara (chá) de leite
01 pitada de sal

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC (temperatura média). Unte com manteiga uma assadeira de 33cmX22cm. Polvilhe com farinha de trigo, chacoalhe para espalhar e bata na pia, para retirar o excesso
2. Passe a mandioca pela parte grossa do ralador, transfira para uma tigela e cubra com 2 xícaras de água. Deixe de molho enquanto separa os outros ingredientes.
3. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para uma tigela grande, se estiver
4. Junte o açúcar, o sal, manteiga e misture bem com um batedor de arame até formar um creme ralo.
5. Passe a mandioca por uma peneira e aperte bem com uma espátula, para retirar a água. Junte a mandioca na mistura de ovos, acrescente o coco, o queijo ralado, o leite e o leite de coco.
6. Misture com a espátula apenas para incorporar os ingredientes – o resultado é uma massa mais líquida com pedaços de mandioca, queijo e coco.
7. Transfira a massa para a assadeira e nivela com a espátula. Leve ao forno para assar por cerca de 1hora ou até dourar.
8. Retire do forno e deixe esfriar completamente, antes de cortar os pedaços e servir.

21. ARROZ MISTURADO COM FEIJÃO

Ingredientes

03 xícaras de arroz cru
2 conchas de feijão cozido com o caldo
Alho, cebola, sal e óleo (a gosto)
2 copos de 250 ml de água

Modo de preparo

1. Coloque o óleo, a cebola e o alho para fritar
2. Em seguida, coloque o arroz para refogar
3. Depois do arroz refogado, acrescente o feijão (cozido) e continue mexendo
4. Logo em seguida, coloque o sal (a gosto) e a água, pode ser quente
5. Tampe a panela e deixe no fogo, por aproximadamente 30 minutos, desligue o fogo e deixe e deixe a panela abafada
6. Sirva quente.
7. **Pode-se acrescentar outros ingredientes de sua preferência (bacon, carne de sol desfiada, tomate, queijo)**



Imagem: Jack Dicas e Receitas

22. QUEBRA-QUEIXO CASEIRO

Ingredientes

½ kg de coco ralado fresco
½ kg de açúcar
1 copo de água
Suco de 1 limão

Modo de preparo

1. Leve ao fogo o açúcar, o suco do limão e ½ copo de água em fogo alto, até obter uma calda amarela, sem deixar queimar para não amargar
2. Baixe o fogo para médio e adicione o coco ralado, mexa até ficar com cor de caramelo
3. Adicione o restante da água e mexa até obter uma cor de caramelo mais escuro, sem queimar
4. Despeje numa forma ou refratário, untado com manteiga e espere esfriar.
5. Depois de frio, recorte como quiser.



Imagem: Pedro Cavalcanti

23. PAÇOCA DE GERGELIM

Ingredientes
1 kg de gergelim
½ kg de açúcar
250 g de farinha de mandioca amarela fina

Material

1 pilão ou liquidificador

Modo de preparo

Lave o gergelim e escorra bem a água

Leve o gergelim ao fogo para torrar por 15 minutos.

Pisar bem as sementes em um pilão, ou bater no liquidificar, até obter uma pasta

Misture o açúcar e a farinha e continue pisando ou batendo até ficar bem fininho.



Imagem: Passa tempo com Cacau, 2020.

24. ARROZ DOCE

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz
3 xícaras (chá) de leite
2 xícaras (chá) de água
½ xícara (chá) de açúcar
½ lata de leite condensado
Casca de 1 laranja
01 casca de canela
03 cravos da Índia
1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Lave bem a casca da laranja sob água corrente e seque.
2. Com o descascador de legumes (ou uma faca de legumes afiada) faça tiras da casca de laranja, com cuidado para não extrair a parte branca – ela pode deixar a receita amarga
3. Numa panela média misture o leite, com a água, o açúcar e o sal. Junte o arroz, as tiras da casca da laranja, acanela e os cravos. Leve ao fogo alto e mexa até começar a ferver.
4. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando, até os grãos ficarem macios – nesse momento o preparo ainda está com bastante líquido, pois os grãos continuam absorvendo o caldo enquanto esfriam. Misture o leite condensado e deixe cozinhar por mais 5 minutos para ficar cremoso.
5. Transfira o arroz-doce para uma tigela e cubra com filme em contato com o arroz – isso evita a formação de uma película no doce.
6. Deixe amornar, antes de levar para a geladeira. O arroz doce fica mais cremoso depois de esfriar. Polvilhe com canela em pó a gosto na hora de servir.



Imagem: Panelinha.com.br

25. MINGAU DE PUBA

Ingredientes

400 ml de leite
01 xícara de puba
Açúcar a gosto

Modo de preparo

Desmanche a puba no leite e acrescente o açúcar
Mexa até misturar todos os ingredientes
Leve ao fogo médio e mexa bem, para não grudar no fundo da panela
Tempo de cozimento: de 4 a 6 minutos.
Depois de cozido, despeja no prazo e sirva quente ou frio**.**



Imagem : Cacau

REFERÊNCIAS

CAMIL, Reprodução. **Arroz Maria Isabel**. Disponível em . https://www.uol.com.br/nossa/cozinha/receitas/2021/05/15/arroz-maria-isabel.htm. Acesso em 30. dez. 2021.

DUARTE , Patty Jesus**. Frango com Pequi**. Almanaque Culinária. 2012

MALAFAIA,Vanessa.**Pé-de-moleque**. Disponível em https://www.tudogostoso. com.br/receita/28672-pe-de-moleque.html. Acesso em 29.dez.2021

PANELINHA. **Arroz Doce tradicional**. Disponível em https://www.panelinha .com.br/receita/arroz-doce-tradicional. Acesso em : 29. dez. 2021.

PASSA TEMPO COM CACAU. **Como fazer mingau de puba**. Disponível em https://comofazercrepioca.com/como-fazer-mingau-de-puba/. Acesso em 29.dez. 2021.

RECEITAS ONLINE. **Bolo de milho de lata**. Disponível em https://www.receitasonline.com.br/bolo-de-milho-de-lata/ Acesso em 29.dez.2021

RECEPÉDIA. Unilever, 2021. Disponível em https://br .recepedia. com/receita/ verduras-e-legumes/178654-feijao-tropeiro/ . Acesso em 29.dez.2021

SABOR NA MESA : **Food & Drinks** : São Paulo Disponível em https://www.sabornamesa.com.br/receitas-de-lanches/pamonha-de-milho-verde-doce-e-salgado. Acesso em 29.dez.2021

SILVA, Sara. **Tudo Receitas**. Receita de tilápia frita tinteira. 2015. Disponível em https://www.tudoreceitas.com/receita-de-tilapia-frita-inteira-2795.html. Acesso em 29.dez.2021

SOUZA. Waldirene Valéria. **Aprenda uma receita com gergelim**: semente histórica, versátil e muito saudável. Arinos, MG. 2020. Disponível em : https://territoriosgastronomicos.uai.com.br/2020/09/29/aprenda-uma-receita-com-gergelim-semente-historica-versatil-e-muito-saudavel/. Acesso em 30. dez.2021.

URBANO.com . **Caldeirada de peixe**. Disponível em : https://www.urbano.com.br/caldeirada-de-peixe. Acesso em 29. dez. 2021.