

RECEITAS TODO DIA

Culinária
NORDESTINA



**O SABOR
DO NORDESTE
NA SUA MESA**



Aviso legal

O conteúdo desse livro é protegido pelos direitos de quem o produziu. Portanto não compartilhe seu livro com ninguém para evitar quaisquer problemas.

Índice

Carne de sol com Queijo	05
Cuscuz de tapioca	07
Sarapatel	09
Arrumadinho	12
Cuscus Nordestino	14
Manuê nordestino	16
Beiju	20
Tapioca	23
Moqueca de peixe	25
Peixe ao molho de coco	28
Acarajé	31
Baião de dois	36
Canjica	39
Bolo de milho	41
Pamonha	43
Bolo mole de leite	45
Doce de banana	47
Doce de jaca	50
Cocada de amendoim	52

CARNE DE SOL COM QUEIJO

INGREDIENTES

- **500 g de carne sol (contrafilé, filé alcatra, etc.) cortada em pedaços grandes**
- **500 ml de leite**
- **2 cebolas em rodelas**
- **Manteiga de garrafa a gosto**
- **1 queijo coalho**

MODO DE PREPARO

CARNE DE SOL COM QUEIJO

- **Coloque a carne para demolhar no leite por 45 minutos .**
- **Em uma outra panela, coloque a manteiga de garrafa e a carne .**
- **Deixe dourar ambos dos lados.**
- **Em um recipiente à parte, coloque a carne, as cebolas e o queijo, cortado em fatias de dois dedos.**
- **Banhe com a manteiga de garrafa e leve ao forno para derreter o queijo.**
- **O leite pode ser substituído por água**



CUSCUZ DE TAPIOCA

INGREDIENTES

- **INGREDIENTES**
- **500 g de tapioca**
- **1 litro e 300 ml de água ou leite**
- **2 xícaras de açúcar**
- **1 coco médio ralado**
- **1 lata de leite condensado**

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE TAPIOCA

- **Coloque a tapioca junto com o açúcar em uma travessa.**
- **Ferva a água ou o leite e despeje por cima dessa mistura.**
- **Quando começar a formar uma pasta, coloque metade do coco ralado.**
- **Tampe e abafe embrulhando em uma pano de prato ou toalha de cozinha.**
- **Quando esfriar, espalhe o restante do coco ralado por cima e sirva com leite condensado.**



SARAPATEL

INGREDIENTES

- **1/2 kg de coração de galinha**
- **1/2 kg de fígado de galinha**
- **1/2 kg de moela de galinha**
- **1 tomate picado**
- **1 cebola picada**
- **1 pimentão picado**
- **1 dente de alho picado**
- **1 tablete de caldo de galinha**
- **Coentro a gosto**

SARAPATEL

CONTINUAÇÃO

- **Pimenta de cheiro a gosto**
- **Pimenta-do-reino a gosto**
- **Colorau a gosto**
- **Extrato de tomate a gosto**
- **Óleo a gosto**

MODO DE PREPARO

SARAPATEL

- **Corte todos os miúdos em cubos, deixe separado.**
- **Depois coloque todos os temperos na panela, em seguida coloque os miúdos, refogue tudo com um pouco de água para pegar o tempero.**
- **Depois de uns 3 minutos coloque uma quantidade de água (analizando sempre a quantidade que quer do caldo, se mais enxuto ou com caldo) e deixe ferver por no máximo 20 minutos.**
- **Esta pronto seu sarapatel bemquentinho para comer como tira-gosto ou uma refeição bem gostosa.**



ARRUMADINHO

INGREDIENTES

- 600 g de feijão verde
- 1/2 kg de charque picadinha
- 200g de farinha de mandioca
- 2 tomates sem pele e sementes picados
- 1 cebola picada
- Coentro e cebolinha picados a gosto
- Sal e vinagre a gosto
- 1 colher (sopa) de margarina

MODO DE PREPARO

ARRUMADINHO

- **Cozinhe o feijão verde em água e sal.**
- **Escorra e reserve.**
- **Afervente a charque por uns 3 minutos. Escorra e frite na manteiga até dourar. Reserve.**
- **Coloque a farinha na manteiga usada na fritura e mexa para fazer uma farofa.**
- **Para o vinagrete, coloque em uma vasilha os tomates, a cebola, o coentro e a cebolinha.**
- **Tempere com sal e cubra com vinagre.**
- **Arrume numa travessa o feijão verde, a charque e a farofa.**
- **Sirva acompanhada com o vinagrete e arroz branco.**



CUSCUZ NORDESTINO

INGREDIENTES

- **2 xícaras (chá) de água (500ml)**
- **1 colher (sobremesa) de sal (10gr)**
- **1 pacote de farinha de milho amarela em flocos de 500gr (farinha para cuscuz)**

MODO DE PREPARO

CUSCUZ NORDESTINO

- **Numa tigela, misture o cuscuz, o sal e a água até formar uma farofa úmida.**
- **2. Coloque essa mistura na cuscuzeira e alise sem apertar.**
- **3. Tampe a cuscuzeira e leve ao fogo brando durante 15 minutos.**
- **4. Retire e coloque num prato, corte em talhadas e sirva com manteiga, manteiga de garrafa ou com leite.**

MANUÊ NORDESTINO

INGREDIENTES

- 600 mililitros de leite de coco natural
- 250 gramas de farinha de milho flocada (flocão de milho)
- $\frac{3}{4}$ xícara de açúcar (120 gramas)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de manteiga
- pedacinhos de coco natural

MANUÊ NORDESTINO

CONTINUAÇÃO

- manteiga para untar
- leite de coco natural para regar na hora de servir (opcional)

MODO DE PREPARO

MANUÊ NORDESTINO

- **Extraia o leite do coco batendo 2 xícaras de chá de coco seco cortado em pedacinhos com 3 xícaras de chá de água. Esprema o leite com um pano fino ou passe pela peneira. Reserve pedacinhos do coco para adicionar à receita posteriormente.**
- **Numa panela média adicione o leite de coco, o flocão de milho, o açúcar, a pitada de sal e os pedacinhos de coco, misturando bem.**
- **Depois do passo anterior transfira a massa de manuê de milho para uma assadeira média, untada com manteiga.**

MANUÊ NORDESTINO

CONTINUAÇÃO

- **Com a ajuda de uma colher, alise a massa. Leve ao forno pré aquecido a 200 graus por aproximadamente 35 minutos ou até dourar levemente. Deixe amornar para cortar em quadradinhos e sirva a seguir.**
- **Se quiser, na hora de servir adicione leite de coco natural em cima do manuê para deixá-lo ainda mais saboroso! Bom apetite e deixe um comentário dizendo o que você achou deste bolo com flocão de milho!**



BEIJU DE TAPIOCA

INGREDIENTES

- $1\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de massa de tapioca (farinha pronta para tapioca)
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino (cerca de 50 g)
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

BEIJU DE TAPIOCA

- **Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).**
- **Numa tigela, misture a massa de tapioca com o queijo ralado e o sal.**
- **Sobre uma assadeira grande antiaderente de 30 cm x 40 cm, peneire a massa de tapioca preenchendo todo o fundo — é importante fazer uma camada uniforme; se algumas partes ficarem mais finas que outras, elas podem queimar. Caso sobre um pouquinho de queijo na peneira, não jogue fora: basta salpicar a placa com ele.**

BEIJU DE TAPIOCA CONTINUAÇÃO

- **Leve ao forno para assar por cerca de 15 minutos, ou até que o beiju fique firme e sequinho ao toque e as bordinhas comecem a envergar.**
- **Retire a assadeira do forno e deixe o beiju esfriar completamente antes de quebrar em pedaços e servir.**



TAPIOCA

INGREDIENTES

- **Goma de Tapioca Hidratada**
- **2 fatias de queijo mussarela, ou outro queijo de sua preferência.**

MODO DE PREPARO

TAPIOCA

- Peneire uma porção de goma de tapioca hidratada em uma vasilha.
- Preaqueça a frigideira, de preferência antiaderente.
- Com uma colher, polvilhe a tapioca na frigideira preenchendo toda sua superfície com a goma.
- Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro, tornando-a plana e uniforme.
- Aqueça na frigideira por cerca de 5 minutos.
- Depois, basta acrescentar o recheio de mussarela e enrolá-la.

MOQUECA DE PEIXE

INGREDIENTES

- 1 quilo de cação em postas (ou garoupa)
- 2 colheres (sopa) de MAGGI® Fondor
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 cebolas grandes em rodela
- 1 pimentão verde em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela

MOQUECA DE PEIXE CONTINUAÇÃO

- **4 tomates maduros em rodelas**
- **2 colheres (sopa) de coentro, picado**
- **1 vidro de leite de coco (200 ml)**
- **1 colher (sopa) de azeite-de-dendê**

MODO DE PREPARO

MOQUECA DE PEIXE

- **Tempere as postas de peixe com o MAGGI Fondor, o suco de limão e deixe tomar gosto por no mínimo 1 hora.**
- **Em uma panela de fundo largo, arrume metade das postas, cubra com metade das rodela de cebola, dos pimentões e dos tomates. Polvilhe um pouco de coentro.**
- **Repita as camadas de postas de peixe, cebola, pimentões, tomates e coentro.**
- **Coloque o leite de coco e regue com o azeite-de-dendê.**
- **Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, por cerca de 20 minutos.**
- **6. Sirva a seguir com arroz branco.**



PEIXE AO MOLHO DE COCO

INGREDIENTES

- $\frac{1}{4}$ de xícara de suco de lima
- 1 kg de peixe fresco cortado em pedaços de tamanho médio
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 3 colheres de sopa de coentro picado
- 1 colher de chá de páprica
- Suco de 2 laranjas

PEIXE AO MOLHO DE COCO CONTINUAÇÃO

- **2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de semente de girassol**
- **1 colher de chá de sementes de coentro**
- **4 tomates sem pele picados**
- **2 pimentões picados**
- **410ml de leite de coco**
- **4 dentes de alho amassados**
- **Sal a gosto**
- **1 cebola média picada**

MODO DE PREPARO

PEIXE AO MOLHO DE COCO

- **Junte os sucos de lima e laranja, o cominho, o coentro em pó, a páprica, alho e sal em um pote.**
- **Deixe que os peixes marinarem por uma a duas horas.**
- **Acrescente tomates, pimentões, cebolas, sal e refogue por 5 minutos em fogo médio. Após esse período, coloque leite de coco e cozinhe por 10 minutos..**
- **Coloque os filés de peixe no molho e cozinhe por mais 20 Minutos..**



ACARAJÉ

INGREDIENTES

- 500 g de feijão fradinho cru
- 500 g de cebola
- Sal a gosto
- 1 cebola pequena com casca
- 500 ml de óleo
- 500 ml de azeite de dendê
- 2 xícaras de chá de vatapá
- 150 g de camarão seco

MODO DE PREPARO

ACARAJÉ

- **Coloque os feijões inteiros num processador de alimentos e bata por alguns segundos para quebrar os grãos.**
- **Cuidado para não esmigalhar.**
- **Coloque os feijões num recipiente e cubra com água.**
- **Deixe de molho por no mínimo 12 horas.**
- **Agite os feijões com uma colher e com uma peneirinha vá retirando todas as cascas que se desprendem dos feijões.**
- **Depois de retirar bastante as cascas, lave os feijões sob a água corrente e continue retirando o olhinho? e o restante das cascas.**

ACARAJÉ

CONTINUAÇÃO

- **Retire o máximo possível.**
- **Reserve.**
- **Descasque as cebolas.**
- **Corte em pedaços.**
- **Reserve.**
- **Num processador, coloque os feijões e as cebolas.**
- **Bata por 3 minutos, ou até obter uma pasta lisa e uniforme.**
- **Retire toda a pasta do processador e coloque dentro de uma panela grande e funda.**
- **Com uma colher de pau, bata a massa do acarajé até que a massa triplique de volume.**
- **Esse processo é bastante demorado mas é importantíssimo para a fermentação.**

ACARAJÉ

CONTINUAÇÃO

- **Coloque o óleo, o azeite de dendê, e a cebola com casca numa panela média e leve ao fogo alto para esquentar.**
- **Com duas colheres de sopa, modele os acarajés: encha uma das colheres com a massa, passe de uma colher para a outra até que a massa fique com formato de bolinho.**
- **Coloque os bolinhos no óleo bem quente e frite por 3 minutos de um lado.**
- **Com uma escumadeira, vire os bolinhos e deixe fritar até que fiquem dourados.**
- **Regule a temperatura do óleo.**
- **Se for necessário, abaixe a chama do fogo para que o óleo não queime.**

ACARAJÉ

CONTINUAÇÃO

- **Retire os bolinhos com uma escumadeira e coloque sobre papel absorvente.**
- **Corte os bolinhos ao meio e recheie com vatapá.**
- **Coloque o camarão seco dentro do acarajé e feche.**
- **Sirva a seguir.**



BAIÃO DE DOIS

INGREDIENTES

- **1/2 kg de feijão verde**
- **1 paio cortado em rodelas**
- **2 tabletes de caldo de carne**
- **1 cebola ralada**
- **1 dente de alho amassado**
- **3 colheres (sopa) de óleo**
- **1/2 colher (sopa) de coentro picado**
- **2 xícaras e 1/2 (chá) de arroz lavado e escorrido**
- **150 g de queijo de coalho cortado em fatias finas**

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE DOIS

- **Deixe o feijão de molho de véspera. No dia seguinte cozinhe-o juntamente com o caldo de carne e 2,5 litros de água fria.**
- **Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 1 hora.**
- **Em outra panela doure o paio, a cebola e o alho, no óleo. Junte o coento e o arroz e refogue bem. Acrescente o feijão já cozido, juntamente com o caldo. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa.**

BAIÃO DE DOIS CONTINUAÇÃO

- **Cubra o arroz com as fatias de queijo. Tampe a panela novamente e deixe que o vapor derreta o queijo.**
- **Sirva acompanhado de carne-de-sol frita ou assada.**



CANJICA DE MILHO

INGREDIENTES

- **10 espigas de milho verde
debulhadas**
- **1 litro de leite**
- **200 ml de leite de coco**
- **200 gramas de açúcar**
- **50 gramas de margarina**
- **1 pitada de sal**
- **Cravo e canela a gosto**

MODO DE PREPARO

CANJICA DE MILHO

- **Em um liquidificador, bata parte do milho com 500 ml de leite, e depois passe por uma peneira. Depois, bata o restante do milho com o caldo do milho peneirado e reserve.**
- **Em uma panela, acrescente o caldo do milho reservado, o restante do leite, o leite de coco, o açúcar, a pitada de sal, cravo e canela em pau a gosto e a margarina.**
- **Cozinhe mexendo sempre, até obter um creme grosso. Despeje em uma travessa ou em copinhos individuais e polvilhe a canela em pó. Agora é só servir!**



BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

- **1 lata de milho com líquido**
- **1 xícara de óleo**
- **2 xícaras de açúcar branco**
- **3 ovos**
- **1 xícara de leite de coco**
- **2 xícaras de queijo parmesão**
- **1 colher de fermento**
- **1 xícara de trigo**
- **1 xícara de fubá**
- **1 xícara de coco ralado**

MODO DE PREPARO

BOLO DE MILHO

- **Em um liquidificador, bata o milho com líquido, óleo (não pode trocar por manteiga e margarina, porque ele deixa a massa fofa), ovos, açúcar.**
- **Quando estiver bem incorporado, adicione o queijo, leite de coco e coco ralado, bata novamente.**
- **Leve esta mistura para uma vasilha e adicione o trigo e fubá.**
- **Agora que mexeu, adicione o fermento e leve para assar em forno pré-aquecido em 180 graus por cerca de 60 minutos.**



PAMONHA

INGREDIENTES

- **6 espigas de milho verde (reserve as palhas)**
- **1 xícara de chá de açúcar demerara**
- **3 colheres de sopa de água**

MODO DE PREPARO

PAMONHA

- **Descasque as espigas de milho, retire todos os cabelinhos do milho e reserve as palhas.**
- **Em uma panela ferva água para cozinhar a palha do milho. Cozinhe a palha por aproximadamente 10 minutos ou até ela amolecer um pouco.**
- **Debulhe as espigas de milho com uma faca. Bata bem o milho no liquidificador e acrescente a água quando necessário, (o creme não pode ficar muito líquido).**



BOLO MOLE DE LEITE

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro de leite de coco de 200 ml
- 1 xícara chá de açúcar
- 3 colheres sopa de margarina
- 500 ml de leite
- 1 xícara chá de farinha de trigo

Comprar ingredientes

MODO DE PREPARO

BOLO MOLE DE LEITE

- Bata os ovos no liquidificador com 100 ml de leite de coco por uns 3 minutos.
- Desligue o liquidificador e junte os outros ingredientes, bata até ficar homogêneo.
- Coloque essa massa em uma forma untada e de furo central.
- Leve ao forno médio e pré-aquecido por uns 45 minutos, ou até que fique pronto.
- Levar à geladeira 2 horas antes de servir.
- Fica com sabor de pudim.
- Desenforme frio.



DOCE DE BANANA

INGREDIENTES

- **500g de bananas maduras (nanica / caturra)**
- **150 g de açúcar mascavo**
- **150 ml de suco de laranja**
- **75 gramas de chocolate meio amargo de qualidade**
- **Suco de meio limão siciliano**
- **1 pau de canela**

MODO DE PREPARO

DOCE DE BANANA

- **Corte as bananas em finas rodelaas.**
- **Em uma panela larga coloque o suco de limão, de laranja o açúcar mascavo e a canela.**
- **Leve a panela ao fogo e assim que começar a ferver adicione as rodelaas de banana.**
- **Misture e deixe cozinhar em fogo baixo mexendo ocasionalmente, mais para o final do cozimento mexa com frequência, pois pode grudar ou queimar com mais facilidade.**

DOCE DE BANANA CONTINUAÇÃO

- **Cozinhe até que a banana esteja desmanchando completamente, esse cozimento leva no mínimo 30 minutos.**
- **Desligue o fogo, adicione o chocolate picado e misture bem.**
- **Coloque o doce ainda quente nos vidros esterilizados, tampe, vire os vidros com a tampa para baixo e deixe-os assim até que fiquem frios.**



DOCE DE JACA

INGREDIENTES

- 1 kg de jaca
- 1/2 kg de açúcar refinado
- 250 g de açúcar cristal

MODO DE PREPARO

DOCE DE JACA

- **Bata a jaca no liquidificador até que vire uma polpa homogênea**
- **Despeje em uma panela com o açúcar refinado**
- **Leve ao fogo, mexendo sempre, até pegar uma consistência firme de doce**
- **Quando pronto, coloque pequenas porções com uma colher de sopa em um prato com o açúcar cristalizado e enrole, levando em seguida à geladeira**



COCADA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

- 2 latas de leite condensado
 - 4 xícaras (chá) de açúcar
 - 200 ml de leite
 - 1 xícara (chá) de amendoim torrado e triturado
 - $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de coco ralado
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de margarina

MODO DE PREPARO

DOCE DE AMENDOIM

- **Em uma panela, adicione todos os ingredientes.**
- **Misture bem e leve ao fogo, mexendo sempre, até começar a desgrudar do fundo da panela.**
- **Retire do fogo e transfira para uma assadeira retangular (32,5cm x 4cm) untada com óleo ou margarina.**
- **Deixe esfriar um pouco e corte para servir.**



**ESPERO QUE
VOCÊ TENHA
GOSTADO!**

RECEITAS TODO DIA