

Culinária de Congonhas do Norte



RECEITAS

FRANGO CAIPIRA COM QUIABO

Ingredientes:

- 1 kg de quiabo
- 1 frango inteiro, cortado em pedaços
- 4 dentes de alho
- 1 cebola grande bem picada
- 1 colher de colorau
- pimenta a gosto
- sal a gosto
- cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

QUIABO

1. Lave o quiabo e seque com um pano, deixando-o bem sequinho.
2. Pique em rodelinhas finas.
3. Aqueça uma panela com um pouco de óleo
4. Acrescente o quiabo picado e deixe refogar até que não tenha mais nenhuma baba. Tenha paciência, a baba sai! Este processo leva cerca de 20 minutos.
5. Mexa de vez em quando, com cuidado para o quiabo não desmanchar.

6. Quando estiver sem baba, desligue o fogo e reserve somente o quiabo.

FRANGO

1. Em uma panela com água fervente, coloque os pedaços do frango e deixe cerca de 3 minutos. Retire e lave em água corrente.

2. Tempere o frango com o alho amassado, sal, pimenta e colorau. Se desejar, espreme meio limão. Deixe marinar na geladeira por aproximadamente 30 minutos.

3. Em outra panela, aqueça um pouco de óleo e doure muito bem a cebola. Junte o frango e deixe fritar muito bem.

4. Quando estiver dourado, junte com um pouco de água fervente, ou um tanto que quase cubra o frango.

5. Corrija o sal, se necessário, e deixe cozinhar até que o frango esteja bem macio.

6. Junte o quiabo reservado e deixe apurar até que fique encorpado e acrescente o cheiro-verde.



BISCOITO DE GOMA

Ingredientes:

- 1 kg polvilho azedo ou goma
- 2 copos (tipo americano) de água
- 1 copo (tipo americano) de banha ou óleo
- 2 colheres (sopa) sal
- 7 a 10 ovos (dependendo do tamanho)

Modo de preparo:

1. Coloque o polvilho ou goma em uma bacia, junte o sal. Leve ao fogo a água e a banha ou óleo até ferver.
2. Despeje a metade da água com a gordura sobre o polvilho, mexa e deixe esfriar.
3. Quando estiver completamente frio, vá colocando aos poucos o restante da massa até ela ficar lisa, tipo uma massa de modelar.
4. Acrescente os ovos um a um até dar ponto, ou seja uma massa mole como um requeijão cremoso.
5. Enrole os biscoitos no formato em que vc preferir. Leve ao forno quente e deixe por 30 minutos ou até secarem.
6. Evite abrir o forno antes de 20 minutos pois isso fará ele endurecer.



DOCE DE MAMÃO

Ingredientes:

- 1 Mamão verde
- Açúcar (a gosto)
- Cravo
- Canela em casca

Modo de preparo:

1. Apanhe os mamões verdes e deixe-o repousar para escorrer todo leite. No dia seguinte descasque, coloque na água fria e rale-o.
2. Depois de ralado pode ir direto para as panelas, tachos para secar toda a água, e assim adicionando o açúcar, e as especiarias ate atingir ponto de doce.
3. Pode ser servido com queijo ou com outros doces como por exemplo o doce de leite.



COUVE COM TORRESMO

Ingredientes:

- Couve
- Torresmo
- Alho
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere o torresmo e frite até dourar, acrescente a couve picada na mesma panela. Misture até a couve estar totalmente refogada.



UMBIGO DE BANANA

Ingredientes:

- Umbigo/coração de banana
- Cebola e alho
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Depois de descascar o umbigo, coloque-o em um recipiente de água fria com uma colher de vinagre. Corte-o dentro da água para que não escureça. Ferva 3 vezes, escorra e refogue em uma panela com alho e cebola até toda água secar.



FEIJÃO FERRADO

Ingredientes:

- Feijão
- Gordura de porco
- Torresmo
- Farrinha
- Sal
- Cheiro verde

Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão
2. Esquente a gordura com torresmo a ponto de borbulha
3. Em um prato coloque o feijão e tempere com sal
4. Despeje uma colher de gordura bem quente com torresmo por cima do feijão já no prato.
5. Coloque farinha, misture com cheiro verde a gosto e sirva com ovo ou torresmos.



CARNE DE LATA

Ingredientes:

- Carne de porco
- Tempero de alho e sal

Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, coloque pouco de gordura e frite o tempero. Acrescente a carne e frite. O segredo dessa carne é não ter água armazenada junto a ela. Para isso não acontecer, depois de frita, deixe esfriar sem tampar e coloque em um recipiente totalmente seco.



MAMÃO COM CARNE DE PORCO

Ingredientes:

- Mamão verde
- Carne de porco de sua preferencia
- Alho e cebola

Modo de preparo:

1. Tempere a carne e frite-a
2. Corte o mamão em tiras e refogue-o junto com a cebola, alho e a carne.



SOPA DE BANANA VERDE

Ingredientes:

- 6 Bananas verde
- 1 Cebola picada
- Tempero a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque as bananas e corte em rodela, refogue em uma panela com óleo e tempero, acrescente água e deixe cozinhar até o caldo engrossar.



ANGU DE BANANA

Ingredientes:

- 1 dúzias de bananas verdes
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque as bananas inteiras para cozinhar na água. Quando estiverem cozidas, tire a casca e amasse.
2. Coloque a banana na panela e misture por 3 minutos. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por mais 3 minutos



FUBA SUADO

Ingredientes:

- 3 xícaras de fubá
- Pouco de banha de porco ou óleo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque água no fubá até obter uma consistência úmida
2. Em uma panela grossa, de preferência de ferro, coloque a banha ou óleo, coloque a mistura de água com fubá e coloque sal a seu gosto e mexa bem.
3. Tampe a panela por alguns minutos, torne abrir e pingue mais um pouquinho de água e mexa bem de modo que fique parecendo uma farofa.
4. Tampe mais um pouco para que possa suar e a água do vapor possa pingar na mistura.
5. Depois de 30 minutos sempre no mesmo processo, mexendo sempre pra não queimar e tampando em seguida.
6. Pode ser servido com queijo, ovo, torresmo ou opção doce como raspas de rapadura ou café.



BROTO DE SAMAMBAIA

Ingredientes:

- 1 maço de samambaia picado em rodelaas pequenas
- 3 dentes de alho picado
- 3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio
- Sal e pimenta calabresa a gosto

Modo de preparo:

1. Primeiramente é importante saber como escolher broto de samambaia. Use somente os brotos jovens, ou seja, as folhinhas jovens que ainda se encontram com a ponta curvada e cheia de folhas.

2. Para eliminar o amargo e a toxicidade da samambaia coloque os brotos numa panela com água fervente com 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio, deixe cerca de 3 minutos. Escorra e repita esse processo 3 vezes. Lave e escorra a última lavagem.

3. Em uma frigideira com o óleo, acrescente os dentes de alho picadinhos ou amassados e a pimenta calabresa. Quando os alhos começarem a dourar coloque os brotos de samambaia e refogue junto por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal e pimenta a gosto.



ORA PRO NÓBIS COM COSTELA DE PORCO

Ingredientes:

- 1 kg de costelinha de porco picada
- Tempero de sal com alho
- 1 Cebola picado
- 1 folha de louro
- 1 dose de cachaça
- Meio limão
- Ora-pro-nóbis picado a gosto
- Cheiro-verde e corante a gosto

Modo de preparo:

1. Lave as costelinhas, colocar em uma panela, cubra com água e junte a cachaça e o limão.

2. Levar ao fogo para uma leve fervura, escorra e reserve.

3. Em uma panela com gordura aquecida, frite as costelinhas levemente. Se formar excesso de gordura, retire.

4. Acrescente sal, alho, cebola e por último o corante. Deixe pegar cor, pingue agua e deixe cozinhar.

5. Quando notar que esta no ponto coloque as folhas de ora pro nobis e deixe mais alguns minutinhos.



BROA

Ingredientes:

- 3 copos americano de fubá mimoso
- 1 copo de farinha de trigo
- 1/2 copo de óleo de soja
- 3 ovos
- 2 colheres de margarina bem cheias
- 2 copos de açúcar ou raspas de rapadura
- 1 e 1/2 copos de queijo ralado e meia cura
- 2 copos de leite ou colhada
- 1 colher de fermento em pó bem cheia
- 1 colher de chá cheia de bicarbonato de sódio



Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador o leite, o açúcar, os ovos, a margarina, o óleo e o queijo.
2. Em uma vasilha, adicione o fubá, a farinha de trigo. Abra e acrescente os ingredientes que foram batidos no liquidificador. Misture bem e adicione fermento e bicarbonato.
3. Em uma panela de ferro, forre com folhas de banana (folhas mais jovens) e despeje toda sua massa. Leve ao forno por cerca de 40 a 50 minutos. Espere esfriar para desenformar.

CONTATOS



(31) 99722-0177

(31) 99881-1651



@visitecongonhasdonorte

@projetocontraponto



@espacoeducacionalcontraponto

@visitecongonhasdonorte

WWW.CONGONHASDONORTE.COM

WWW.CONTRAPONTO.ECO.BR

REALIZAÇÃO



APOIO

