

Ministério do Turismo, Secretaria Especial da Cultura, Lei Aldir Blanc e Governo do Estado de São Paulo,
por meio da Secretaria de Cultura e Economia Criativa, apresentam

1º FESTIVAL
**SABOR
& SOM**



RÉCEITA

menu RAIZ AFRICANA

Influência Quilombo André Lopes - Vale do Ribeira - Eldorado (SP)

por **CINTIA SANCHEZ**

ENTRADA

BOLINHO DE CARÁ COM CAMARAO SECO E PESTO DE COENTRO

Rende 24 bolinhos

500 g de cará ralado
100 ml de leite de coco
1 colher de sopa farinha de trigo
1 fio de dendê
200 g de camarão seco
1 tomate picado
2 dentes de alho picados
1 cebola roxa picada
1/2 talo de alho porró picado
50 g de castanha do Pará
Suco de 1 limão rosa
Azeite
Coentro
Salsa
Cebolinha
Tomilho
Pimenta do Reino
Sal
Óleo para fritar

Deixe o cará de molho em uma tigela de inox com água corrente. Acrescente o leite de coco e deixe descansar na geladeira por 1 hora. Escorra a água do cará e, com um papel toalha, retire o excesso de água. Tempere o cará com sal, pimenta, azeite e as ervas frescas (menos o coentro), acrescente a farinha e mexa bem. Reserve. Pegue o camarão

seco, coloque-o em uma tigela de inox e lave em água corrente para retirar o excesso de sal. Em uma frigideira, aqueça o azeite junto com o dendê, refogue o alho e, em seguida, adicione a cebola, o alho porró, o tomate e a salsa. Mexa bem e acrescente o camarão. Desligue a frigideira assim que o camarão dourar e reserve. Para fazer o pesto, adicione no liquidificador um bom punhado de coentro, alho, castanha do Pará, suco do limão, pimenta, sal, azeite e um pouco de água. Bata tudo até ficar uma pasta homogênea. Com duas colheres de sopa, faça os bolinhos de cará e frite-os em uma frigideira funda com óleo quente. Depois de fritos, recheie os bolinhos com o refogado de camarão e finalize com o pesto.

PRATO PRINCIPAL

SOBRECOXA DE FRANCO CAIPIRA COM MAMÃO VERDE

Acompanha arroz de pupunha (ou pode ser pequi) e farofa de dendê

Rende 6 porções

Arroz de pupunha

1 xícara de arroz branco
2 toletes de pupunha picados
1 dente de alho picado
1/2 cebola branca picada
1/2 de alho porró picado
Azeite
Sal

1º FESTIVAL SABOR & SOM

Lave e escora o arroz. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola e o alho porró. Acrescente a pupunha e deixe cozinhar por 2 minutos. Junte o arroz, refogue e complete com água até cobrir toda a mistura. Cozinhe por 20 minutos e reserve.

Sobrecoxa de frango caipira com mamão verde

1 kg de sobrecoxa desossada
1 kg de mamão verde picado
2 dentes de alho picados
1 talo de salsão fatiado
1 talo de alho porró fatiado
2 cebolas
50 g de banha de porco
30 ml de cachaça
Azeite
Louro
Salsa
Cebolinha
Coentro
Cravo
Pimenta
Sal

Em uma frigideira grande, aqueça a banha de porco e o azeite, distribua as sobrecoxas homogeneamente e acrescente o mamão, o alho, a cebola, o alho porró, o louro, o cravo, a salsa, a cebolinha e o sal. Deixe dourar. Cubra de água, deixe-os cozinhar por 40 minutos, flambe com cachaça e finalize com folhas de coentro. Reserve.

Farofa de dendê

300 g de farinha de mandioca grossa
50 g de banha de porco
2 dentes de alho picado

Azeite de dendê
Salsa
Sal

Modo de fazer:

Em uma frigideira grande, aqueça a banha de porco e o dendê, acrescente o alho e refogue até dourar. Junte a farinha aos poucos, mexa bem e desligue o fogo apenas quando ela estiver crocante.

SOBREMESA

PUDIM DE BANANA NANICA COM RAPADURA

Rende 8 mini-pudins ou 1 pudim grande

4 bananas nanicas amassadas
4 ovos
400 ml de leite
1 lata de leite condensado
150 g de rapadura

Para fazer a calda, escolha uma panela larga e rasa, coloque nela a rapadura e deixe derreter em fogo baixo. Adicione a água e mexa até ficar em ponto de calda. Despeje nas forminhas de pudim (ou em uma forma grande), pincele nas laterais e reserve. Em uma tigela de inox, bata os ovos com um fouet. Adicione as bananas amassadas e misture bem. Acrescente o leite e o leite condensado aos poucos e continue batendo. Coloque nas forminhas de pudim já com a calda, cubra com papel alumínio e, em banho maria, leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos a 1 hora, ou até ficar firme. Leve para a geladeira até esfriar, desenforme e sirva.

Produção

Realização



Secretaria de
Cultura e Economia Criativa



SECRETARIA ESPECIAL DA
CULTURA

MINISTÉRIO DO
TURISMO

