

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**



RECEITA  
menu RAIZ INDÍGENA  
por **FABIANA BADRA**

## ENTRADA

### CALDO DE PEIXE COM MANDIOCA E TUCUPI

Rende 4 porções

1 peixe limpo de aproximadamente 1,2 kg com a cabeça (vermelho, namorado ou outro de sua preferência)  
Caldo de 2 limões  
4 colheres (sopa) de azeite  
2 cebolas picadas  
1 dente de alho  
4 tomates bem maduros picados  
1 litro de água  
1 folha de louro  
Ramos de salsinha  
Pimenta-do-reino em grãos  
1/2 kg mandioca, sem casca e limpa (sem o cordão)  
1 litro de tucupi  
Coentro e cebolinha picados, para finalizar  
Sal e pimenta de cheiro a gosto

Corte o peixe em pedaços grandes e deixe de molho no caldo do limão por 10 minutos. Retire do limão e reserve. Em uma panela grande, aqueça o azeite, junte a cebola, o alho e o tomate e deixe refogar por alguns minutos. Coloque os pedaços de peixe e refogue até começar a dourar (sem mexer muito para não quebrar o peixe). Adicione a água, os temperos e cozinhe por 15 minutos com a panela semitampada. Retire alguns pedaços de peixe inteiros, tire a pele e os espinhos, quebre em lascas e reserve. Continue cozinhando por 1 hora, em fogo baixo, com a panela semitampada até

reduzir um pouco. Coe o caldo e reserve. Enquanto isso, cozinhe a mandioca em uma panela com água suficiente para cobri-la até que fique bem macia. Escorra a mandioca (reserve a água do cozimento para afinar o caldo, se necessário). Bata a mandioca cozida no liquidificador com o tucupi e o caldo de peixe, aos poucos, até obter um creme não muito denso. Se necessário, acrescente um pouco de água do cozimento. Verifique o tempero. Acrescente os pedaços de peixe reservados, salpique o coentro e a cebolinha.

## PRATO PRINCIPAL

### MOQUECA DE BANANAS-DA-TERRA COM PUPUNHA E JAMBU

Rende 4 porções

6 bananas-da-terra maduras, cortadas em fatias  
6 toletes de palmito pupunha, cortados em rodela grossas  
1 pimentão vermelho picado  
2 cebolas roxas picadas  
2 tomates maduros picados ou cortados em rodela  
6 colheres (sopa) de azeite, misturado com 2 colheres (chá) de urucum  
Suco de 1 limão  
200 ml de leite de coco  
100 g de folhas de jambu ligeiramente picadas  
Sal e pimenta a gosto  
Salsinha ou coentro a gosto

# 1º FESTIVAL SABOR & SOM

Em uma frigideira antiaderente, grelhe as fatias de banana e o palmito e reserve. Em uma panela de barro, coloque 2 colheres (sopa) do azeite de urucum e refogue a cebola e o tomate por 5 minutos. Junte o restante do azeite e o colorau até soltar a cor. Adicione o pimentão, o palmito, as bananas e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta e tampe. Cozinhe por 10 minutos. Caso seja necessário, coloque um pouco de água para não grudar no fundo da panela. Abra a tampa da panela, despeje o leite de coco e junte o jambu. Acerte o sal e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Desligue o fogo, salpique coentro e sirva.

## PIRÃO DE LEGUMES

4 xícaras de caldo de legumes  
1 xícara de farinha mandioca crua  
Sal a gosto

Em uma panela, aqueça o caldo de legumes e acrescente a farinha de mandioca, caindo em chuva, aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Tempere e sirva com a moqueca.

## SOBREMESA

### MINGAU DE TAPIOCA COM COCO E MEL

Rende 6 porções

1/2 xícara de tapioca  
4 xícaras de leite  
4 colheres (sopa) de açúcar  
1 gema  
1 xícara de coco fresco ralado  
Mel para regar

Deixe a tapioca de molho em 2 xícaras de leite por 30 minutos. Junte o leite restante ao açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo com uma colher de pau até a tapioca cozinhar e engrossar ligeiramente. Acrescente a gema ligeiramente batida e cozinhe, sem parar de mexer, por mais 1 minuto. Junte o coco, retire do fogo e deixe esfriar, coberto com filme plástico para não criar película. Coloque em tigelinhas e leve para gelar. Na hora de servir, regue com um fio de mel.

Produção

Realização



Secretaria de  
Cultura e Economia Criativa



SECRETARIA ESPECIAL DA  
CULTURA

MINISTÉRIO DO  
TURISMO

