

Lista de ingredientes

Caro aluno,

Preparamos este material exclusivamente para a divulgação gratuita. Ele contém a lista de ingredientes do curso *Cozinha brasileira*, com **Fabiano Bueno**.

O material completo das aulas é exclusivo para os alunos assinantes. É uma forma de prestigiar o autor e possibilitar que o projeto eduK multiplique cada vez mais conhecimento. Para se tornar um assinante e ter acesso a uma infinidade de conteúdos exclusivos, acesse assinatura.eduk.com.br.

Viva da sua paixão!

Lista de ingredientes

Dia 1 - Região Norte, Nordeste e Centro Oeste

Camusquim de camarão

- 500 g de camarão-de-sete-barbas
- Sal (Q.B)
- Limão (Q.B)
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola picada
- ½ xícara (chá) de azeite de dendê
- ½ unidade de pimentão vermelho picado
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes sem caroço

Camusquim de camarão (continuação)

- 8 xícaras (chá) de leite
- 6 colheres (sopa) de amido de milho
- 1½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 unidade de tomate picado
- Coentro fresco (Q.B)
- Cebolinha (Q.B)
- 1 pacote de espaguete
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Pato no tucupi

Marinada

- Sal (Q.B)
- Limão (Q.B)
- ¼ de xícara (chá) de vinagre
- 1 dente de alho

Pato no tucupi

- 1/3 de xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 pato
- 2 dentes de alho
- Água (Q.B)
- 2 l de tucupi
- ½ maço de alfavaca
- ½ maço de chicória do pará
- 1 maço de jambu

Pavê de cupuaçu

- 150 g de polpa de cupuaçu
- ½ lata de leite condensado
- ½ lata de creme de leite sem soro
- 1 pacote de biscoito de maisena
- Leite (Q.B)
- ½ xícara (chá) de castanha-do-pará

Vatapá paraense

- 350 g de camarões secos salgados
- 750 ml de água
- 1 cebola média picada
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1 tomate picado
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ maço de coentro

Vatapá paraense

- ½ maço de cebolinha
- 1 unidade de pimenta-de-cheiro
- 1 limão
- 180 g de farinha de trigo
- 100 ml de leite de coco
- 10 ml de azeite de dendê

Tacacá

- 6 xícaras (chá) de tucupi
- 1 dente de alho
- Sal (Q.B)
- ¼ maço de chicória do pará
- Pimenta-de-cheiro (Q.B)
- ¼ maço de jambu
- 40 g de camarão seco e dessalgado
- 1/3 xícara (chá) de polvilho azedo
- 3 xícaras (chá) de água

Arroz com sururu

- Azeite (Q.B)
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- 350 g de sururu sem casca
- 1 tomate
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate

Arroz com sururu (continuação)

- 2 xícaras (chá) de arroz cru
- Caldo de peixe ou legumes (Q.B)
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- Cheiro-verde (Q.B)

- Sal (Q.B)
- Pimenta (Q.B)

Caruru

- 200 g de camarão fresco
- Suco de limão (Q.B)
- Sal (Q.B)
- 4 xícaras (chá) de quiabo
- Coentro fresco (Q.B)
- Cheiro-verde (Q.B)
- 80 g de camarão seco sem casca
- 3 colheres (sopa) de amendoim sem pele e torrado
- 2 colheres (sopa) de castanha de caju torrada
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê

Galinhada

- 1 ave
- Sal (Q.B)
- ½ xícara (chá) de limão
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 unidades de dente de alho
- 1 unidade de cebola ralada
- 3 xícaras (chá) de arroz

Galinhada (continuação)

- 1 unidade de pimentão vermelho
- 1 unidade de tomate
- 2 unidades de pequi
- 1 colher (café) de cúrcuma
- Cheiro-verde (Q.B)
- Pimenta (Q.B)
- 4 xícaras (chá) de água fervente

Arroz com pequi

- ½ xícara (chá) de pequi
- 3 colheres (sopa) de óleo ou banha de porco
- 1 unidade de cebola
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 pimentão
- Sal (Q.B)
- Salsa (Q.B)
- Cebolinha-verde (Q.B)
- 3 xícaras (chá) de água quente

Sopa paraguaia

- 2 xícaras (chá) de espigas de milho verde
- 2 xícaras (chá) de leite

- 1 xícara (chá) de cebola em rodela
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de água
- Sal (Q.B)
- Pimenta (Q.B)
- 8 colheres (sopa) de fubá
- 2 unidades de ovos
- 6 colheres (sopa) de queijo meia cura ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Dia 2 – Sudeste e Sul

Frango com quiabo e angu

Angu

- 4 xícaras (chá) de água
- Sal (Q.B)
- 1 xícara (chá) de fubá

Frango com quiabo e angu

- 1 ½ coxa e sobrecoxa de frango
- 2 colheres (sopa) de alho
- ½ xícara (sopa) de cebola
- 1 unidade de tomate
- 400 ml de caldo de frango
- Colorau (Q.B)
- 1 xícara (chá) de quiabo
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Sal (Q.B)
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino
- ¼ maço de cheiro-verde

Manezinho Araújo

Calda de banana

- 100 g de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de água
- 2 bananas cortadas em rodela
- Canela em pau (Q.B)

Manezinho Araújo

Creme

- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ lata de leite condensado
- 2 gemas de ovos
- 1 colher (café) de essência de baunilha

Manezinho Araújo

Cobertura e finalização

- 2 claras de ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- Zestes de limão (Q.B)
- Zestes de laranja (Q.B)

Torta capixaba

- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de óleo de urucum

- 1 cebola cortada em rodela
- 3 dentes de alho picados
- 400 g de filé de peixe branco
- 300 g de camarão médio
- 200 g de mexilhão
- 300 g de carne de siri

Torta capixaba (continuação)

- 300 g de bacalhau dessalgado
- 1 xícara (chá) de palmito
- 2 tomates picados
- Cheiro-verde (Q.B)
- 1 limão
- Colorau (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)
- 4 ovos

Torta capixaba

Decoração

- Azeitonas (Q.B)
- Cebolas em rodela (Q.B)
- Tomate (Q.B)

Feijão tropeiro

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 100 g de bacon
- 200 g de linguiça defumada
- 2 colheres (sopa) de alho
- ½ xícara (chá) de cebola
- 6 xícaras (chá) de feijão preto cozido
- 8 colheres (sopa) de farinha de mandioca

Feijão tropeiro

Finalização

- 4 ovos cozidos
- Salsa (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)

Arroz de carreteiro

- 200 g de carne seca
- ½ xícara (chá) de cebola
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 tomate
- 2 xícaras (chá) de água
- 1/3 de xícara (chá) azeite de oliva
- 1 ovo cozido
- Salsa picada (Q.B)

Ambrosia

- ½ xícara (chá) de açúcar
- Canela em pau (Q.B)
- Casca de limão (Q.B)
- ½ xícara (chá) de água
- 4 xícaras de chá de leite
- 2 claras de ovos
- 4 gemas de ovos
- Raspas de laranja (Q.B)
- Cravo-da-índia (Q.B)

Kassler com repolho e purê de maçã Purê de maçã

- 2 maçãs
- 1 xícara de chá de água
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de açúcar

Kassler com repolho e purê de maçã Repolho

- ¼ de repolho roxo
- 1 dente de alho
- ½ xícara (chá) de cebola
- Cravo-da-índia (Q.B)
- Canela em pó (Q.B)
- Açúcar (Q.B)
- Sal (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)
- 1/3 xícara (chá) de vinagre
- ½ xícara (chá) de vinho tinto

Kassler com repolho e purê de maçã Kassler

- 2 costeletas de kassler

Matambre recheado

- 2 kg de carne da costela bovina
- Sal (Q.B)
- Pimenta-do-reino (Q.B)
- 5 dentes de alho picados
- 200 g de bacon
- 50 g de cenoura
- 1 pimentão verde
- 100 g de calabresa