



Receitas

MERECEM



SER RECORDADOS



Índice

• Piranha vermelha frita com tacacho - Perú	02
• Bandeja Paisa - Colombia	03
• Quisado de Frango - Ecuador	04
• Sopa de Amendoím - Bolivia	05
• Pabellón Criollo - Venezuela	06
• Ceviche de Pescado - Perú	09
• Cuscuz Paulista - Brasil	10
• Macarrão com Frango - Brasil	11
• Bacalhoadada - Brasil	12
• Vorí Vorí - Paraguai	13
• Mbejú - Paraguai	14
• Cocido Quemado - Paraguai	14
• Pudim da Costa Rica	15
• Bolinhos de Mandioca - El Salvador	16
• Fiambre da Guatemala	17
• Buñuelos - México	18
• Mole con Pollo - México	19
• Pão de Muerto - México	20
• Os Tamales Oaxaqueños Mexicanos - México	21





Piranha vermelha frita e tacacho com carne seca

Por Roxana Rengifo, Iquitos - Perú

O piranha vermelha frita é muito saborosa, como todos os peixes da Amazônia peruana. Este peixe é um peixe emblemático da Amazônia e é usado em muitos pratos locais. Não há dúvida de que seu acompanhamento perfeito é o tacacho, um prato feito com banana frita e torresmo, e eles desempenham um papel muito importante nos costumes da selva.

Ingredientes:

- 1 piranha vermelha
- 65 gr. de carne seca
- 20 gr de manteiga
- 8 gr. de torresmo
- 2 bananas
- 1 tomate
- 1 xícara de cebola picada
- 1 pimenta peruana
- Sal, cominho e ajinomoto a gosto.



Modo de preparo:

- Remover as escamas e vísceras do peixe. Lavar bem.
- Fazer pequenos cortes na parte externa do peixe para penetrar o tempero.
- Temperar o peixe com sal, cominho e ajinomoto e deixar descansar por 10 minutos.
- Fritar as piranhas uma por uma, cuidando para não dourar demais.
- Descascar as bananas e cortar em rodela de 1 cm.
- Fritar as bananas com banha de porco e amá-las imediatamente, formando uma bola. Aproveitar os pedaços de torresmo que foi usado para fazer a manha e incorpora-las à bola de banana.
- Em um prato de sua preferência, colocar o peixe frito, o tacacho (bola de banana com torresmo) e acompanhar com salada de tomate e sua bebida de preferência.



Bandeja Paisa

Por Berenice Franco, Medellín - Colombia



Esta receita é tão farta que precisa ser servida em uma bandeja ou travessa. Sua história é bastante recente, pois não aparece em livros de receitas colombianos anteriores a 1950. Parece que foi inspirado em outra receita chamada "almocreve" que foi preparada na região de Antioquia já no século XIX.



Ingredientes:

Para a bandeja paisa

- 400 g de arroz branco
- 2 bananas maduras
- 400 g de feijão
- 2 abacates
- 400 g de panceta ou bacon
- 350 g de carne moída
- 4 ovos

- 4 arepa de milho

- 1 folha de louro

Para o molho de hogao

- 200 g de cebola
- 3 tomates
- 1 dente de alho
- 1 pitada de cominho
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- No dia anterior, deixar os feijões de molho em uma tigela de água.
- Para 400 gramas de arroz, utilizar aproximadamente 800 ml de água. Quando a água estiver fervido, acrescentar o arroz branco e uma folha de louro. Cozinhar em fogo médio por 15 minutos. Apagar o fogo e deixar a panela tampada por mais 5 minutos.
- Preparar uma panela com óleo, cortar as bananas ao meio e fritar dos dois lados até que fiquem douradas. Colocar as bananas em um prato sob papel toalha.
- **Molho de hogao:** Cortar a cebola fina e refogar por 4 minutos. Temperar com sal e pimenta e adicionar o tomate cortado em pequenos pedaços. Incorporar o alho picado e o cominho, misturar e cozinhar por 2 minutos
- Escorrer os feijões e preparar a panela de pressão (para economizar tempo). Adicionar o feijão e o molho de hogao à panela, cobrir com água e deixar cozinhar por 30 minutos.
- Em uma panela, acrescentar o azeite de oliva e refogar a carne e o bacon até que fiquem dourados. Retirar e na mesma panela fritar os quatro ovos.
- Para montar a bandeja paisa, colocar o arroz, o feijão, as bananas fritas, a carne moída e o bacon. Acrescentar os ovos e os abacates cortados em fatias. Pode ser acompanhado por arepas ou pão de milho.
- Pode-se acrescentar linguça.





Guisado de Frango

Por Diana López, Guayaquil - Ecuador

O guisado de frango é um daqueles pratos que geralmente são encontrados em qualquer casa equatoriana. O guisado é cozido lentamente em um molho de cerveja, cebola, pimentão, tomate, ervas e temperos.

Ingredientes:

- 2 quilos de coxa de frango
- 2 colheres de cominho moído
- 2 colheres de coloral moído ou urucum
- 3 colheres de azeite
- 1 cebola cortada em pedaços
- 8 dentes de alho
- 2 xícaras de cerveja (não muito escura)
- 1 xícara de suco de naranjilla (lulo)
- 6 tomates cortados em quatro
- 2 pimentões (vermelho ou verde) cortados em pedaços
- 1 maço de coentro
- 1 maço de salsa
- 2 colheres de orégano seco
- ½ xícara de suco de laranja (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Temperar as coxas de frango com o cominho, coloral, sal e pimenta. Misturar a cerveja e o suco de naranjilla (lulo), ao tomate, a cebola, o alho, os pimentões, o coentro, a salsa e o orégano até obter um molho.
- Aquecer o óleo em uma panela e fritar as coxas de frango. Dorar de ambos os lados e acrescentar o molho de cerveja. Aguardar ferver e cozinhar em fogo baixo por 1 hora até que o frango fique macio. O tempo de cozimento pode variar.
- Se o frango estiver macio e o molho não estiver espesso, retire o frango e cozinhe o molho em fogo médio durante 10 minutos ou até que reduza. Acertar o sal e acrescentar o suco de laranja para equilibrar o sabor amargo da cerveja.
- Quando o molho estiver espesso, colocar o frango novamente na panela e adicionar a salsa e o coentro finamente cortados. Servir o guisado com arroz branco, bananas fritas, abacate, batatas, salada ou o acompanhamento de sua preferência.





Sopa de amendoim

Por Luis Bozo, Cochabamba - Bolívia

Este caldo leve é muito versátil. Embora o ingrediente principal seja o amendoim, você pode variar os vegetais, proteínas e carboidratos dependendo do que tiver em mãos. Você pode servir como entrada ou como prato principal se adicionar alguns ingredientes extras, como arroz ou macarrão.



Ingredientes:

- 4 pedaços médios de carne (pode ser osobuco, lombo)
- 4 batatas
- 1 xícara de ervilhas cozidas
- 1 xícara de amendoim cru (é importante que seja cru e não torrado)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 cenouras
- 1/2 pimentão vermelho
- 1 pimenta amarela (ligeiramente picante)
- Condimentos: cominho, páprica, orégano, folha de louro e cúrcuma
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Caldo de legumes ou carne
- Sal, pimenta e óleo

Modo de preparo:

- Cortar as cebolas, cenouras, o pimentão, os alhos e a pimenta amarela.
- Refogá-los com azeite em uma panela grande.
- Quando a cebola estiver transparente, acrescentar a carne. A ideia é dourar a carne um pouco antes de acrescentar o caldo. Os vegetais serão acrescentados na sequência.
- Acrescentar o caldo à panela (aproximadamente 2 litros) e os vegetais cortadas em pedaços grandes. Tampar a panela e deixar ferver.
- Triturar o amendoim descascado com uma xícara de água. O resultado deve ser como um leite de amendoim.
- Incorporar ao caldo de carne e legumes o leite de amendoim. Temperar bastante. A sopa cozinhará em fogo baixo por uma hora.
- Após o tempo de cozimento, retirar a carne, desfiar em pedaços pequenos e reservar.
- Adicionar a sopa triturada à carne e às ervilhas. Mexer bem. A sopa de amendoim está pronta.
- Servir com batata palha e com bastante salsinha picada.

Pabellón Criollo

Por Abril Medina, Caracas - Venezuela

O Pabellón Criollo é um dos pratos mais emblemáticos da culinária venezuelana, sua popularidade começou em Caracas e nas regiões de Miranda, Carabobo e Aragua para se espalhar ao longo do século XX por todo o país e se tornar um verdadeiro prato nacional. É composto por feijão preto, arroz branco, carne desfiada e fatias de banana frita.

Ingredientes:

Para o feijão

- 2 xícaras de feijão preto
- 5 xícaras de água
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

Para a sopa de feijão preto:

- 4 colheres de óleo
- 1 xícara de cebola branca finamente picada
- 1/2 xícara de pimentão vermelho picado
- 6 pimentas doces, finamente picadas
- 4 dentes de alho, esmagados
- 1 maço de coentro (opcional)
- 1 colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de água

Para carne desfiada:

- 1 kg de lagarto ou flanco (vazio/aba)
- 1 cebola inteira, cortada em duas
- 1 pimenta doce, sem sementes
- 2 dentes de alho
- 5 xícaras de água
- 1 colher de sopa de sal

Para o molho da carne desfiada:

- 4 colheres de óleo
- 1 xícara de cebola finamente picada
- 1/2 xícara de cebolinha picada
- 1 xícara de pimenta doce picada
- 5 dentes de alho picados
- 1 xícara de pimentão vermelho em cubos
- 1 xícara de tomate ralado

- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 1 colher de molho de tomate
- 1 colher de chá de cominho
- 1/2 colher de chá de pimenta
- Sal a gosto

Para o arroz branco

- 2 xícaras de arroz branco
- 2 colheres de óleo
- 4 xícaras de água ou o quanto você precisar
- 2 pimentas doces
- 1 colher de chá de sal

Para as bananas fritas e fatiadas:

- 3 bananas grandes maduras
- 1 xícara de óleo

Acompanhamentos opcionais:

- fatias de abacate
- arepas
- queijo branco frito
- Ovo frito



Modo de preparo:

Preparação da sopa de feijão preto:

- Colocar os feijões em um recipiente grande com água e remover quaisquer grãos ou impurezas que flutuarem. Escorrer a água e lavar muito bem o feijão em água corrente.
- Em uma panela grande coloque o feijão, a água e o bicarbonato de sódio.
- Cozinhar em fogo médio alto por cerca de 90 minutos até que o feijão esteja macio; se desejar, você pode usar uma panela de pressão.
- Enquanto o feijão cozinha, preparar o molho. Em uma frigideira em fogo médio, adicionar o óleo e refogar a cebola e o alho por cerca de cinco minutos ou até a cebola ficar translúcida. Em seguida, adicionar o pimentão e a pimenta doce, continuar mexendo até que os pimentões estejam macios, polvilhe com cominho, sal e coentro picado. Desligar e reservar para adicionar à panela de feijão quando estiverem macios.
- Por último, adicionar os molhos e duas xícaras de água ao feijão e cozinhar por mais trinta minutos até que tenham uma consistência espessa.

Preparação da carne desfiada:

- Limpar a carne e retirar o excesso de gordura e pele. Com uma faca afiada, cortar a carne ao meio, abrindo-a como um livro.
- Em uma panela grande, colocar 5 xícaras de água, a carne, a cebola em pedaços, o alho e o pimentão, deixe ferver por aproximadamente 45 minutos. Assim como no feijão, usar uma panela de pressão para acelerar o cozimento.
- Ver se a carne está macia com um garfo. Quando estiver pronto, retirar da panela e colocar em um recipiente enquanto esfria. Reservar uma xícara de caldo para mais tarde.
- Enquanto isso, preparar o molho de carne em uma panela grande; colocar quatro colheres de óleo e refogar todos os temperos: primeiro a cebola, a cebolinha e o alho; em seguida, adicione o pimentão, a pimenta doce e o tomate.
- Desfiar a carne em tiras ou corte-a em pedaços finos com não mais de um centímetro de espessura. Adicionar a carne ao molho, junto com a xícara de caldo.
- Tempere com molho inglês, cominho, pimenta e sal. Cozinhe tampado por cerca de 15 minutos até os sabores se fundirem.

Pabellón Criollo

Por Abril Medina, Caracas - Venezuela

Modo de preparo:

Preparação do arroz branco

- Para o arroz, cozinhar seguindo as instruções do fabricante. A ideia é preparar um arroz bem branco, solto e levemente perfumado com pimenta doce.
- Em uma panela, colocar o óleo e frite o arroz, tomando cuidado para não queimar.
- Adicionar a água, a pimenta doce e o sal. Cozinhar destampado em fogo alto até que a água evapore. Tampar e cozinhar em fogo baixo por mais dez minutos até que o arroz esteja macio.

Preparação de bananas-da-terra maduras fritas e fatiadas:

- Descascar as bananas e cortá-las transversalmente ao meio; cortar cada metade longitudinalmente em 4 fatias.
- Colocar o óleo em uma panela, aquecer em fogo médio e fritar as fatias dos dois lados.

Montagem do prato:

- Colocar o feijão preto, a carne desfiada e o arroz em um prato, emoldurar o prato com as bananas fritas e acrescentar uma fatia de abacate.
- Se desejar, você pode servir o feijão separadamente em uma tigela.





Ceviche de Pescado

Por Moroni Velazques, Arequipa - Perú

O ceviche peruano é o prato tradicional por excelência. Os peruanos o consideram seu prato principal e são especialmente orgulhosos dele. Este delicioso prato é baseado em peixe fresco, limões, cebolas, pimentões e coentro. Existem diferentes maneiras de prepará-lo e cada um escolhe seu toque especial. A preparação é muito fácil, rápida e temos a certeza que vai adorar e querer repetir.

Ingredientes:

- 1 quilo de peixe com carne macia e firme (robalo, garoupa, cojinova, linguado, etc.)
- ½ quilo de limões peruanos, extrair o suco
- 3 dentes de alho picados (não exagere, pois o sabor é forte)
- 4 cebolas cortadas (longas)
- 200 gramas de pimenta moída (ou ají limo)
- 2 ramos de coentro bem picados
- Sal e pimenta a gosto.



Modo de preparo:

- Corte o peixe em retângulos de proporção regular (aproximadamente 2,5cm).
- Em um recipiente de vidro, despeje o suco de limão, sal, pimenta ají, alho e pimenta, mexa.
- Despeje o suco sobre o peixe e mexa, deixe por alguns minutos.
- Cebola e coentro são adicionados ao servir.

Cuscuz Paulista

Por Família Alves, São Paulo - Brasil



O cuscuz paulista é um prato da culinária brasileira e paulista, criado a partir do cuscuz berbere que foi modificado com influências indígenas e imigrantes europeus, nomeadamente portugueses, espanhóis e italianos. Seu principal ingrediente é a farinha de milho.



Ingredientes:

- 1/2 xícara de azeite
- 6 dentes de alho
- 1 cebola média
- 1 lata de milho
- 100 gr de ervilha fresca
- 3 Ovos
- 2 latas de sardinha
- 1 kg de molho de tomate
- 1/2 xícara de farinha de mandioca fina.
- 1 xícara de farinha de milho flocada fina.

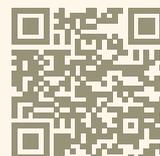
Modo de preparo:

- Aqueça o azeite em uma panela, adicione a cebola picada e o alho laminado, refogue até ficar levemente dourados.
- Na sequência, acrescente o molho de tomate, milho, ervilha e sardinha. Acerte o tempero com sal e pimenta a gosto. Deixe ferver tampado por aproximadamente 3 minutos.
- Adicione a farinha de milho e mexa sem parar até engrossar. Por fim, adicione a farinha de mandioca.
- Em uma fôrma untada com azeite, faça uma decoração e disponha a massa do cuscuz pressionando levemente.
- Aguarde esfriar e desenforme.



Macarrão com Frango

Por Família Santana, São Paulo - Brasil



O macarrão com frango assado é um prato muito presente no dia a dia dos brasileiros, perfeito para comer com entes queridos. É a combinação perfeita do macarrão tenro e frango assado crocante por fora e suculento por dentro!

Ingredientes:

Macarrão à bolonhesa

- 500g de patinho moído
- 4 cebolas grandes picadas
- 2 dentes de alho
- pimenta do reino a gosto
- 1 tablet de caldo de carne
- sal a gosto
- 3 saches de molho pomarola
- 1 colher de chá de açúcar
- 2 colheres de margarina
- 4 colheres de óleo
- cebolinha a gosto

- coentro a gosto

- manjeriço a gosto

Frango assado à milanesa

- 1kg de coxa e sobrecoxa
- 2 dentes de alho triturado
- 1 cebola picada
- pimenta do reino a gosto
- sal a gosto
- 2 colheres de vinagre
- 2 colheres de azeite
- farinha de rosca

Modo de preparo:

Macarrão à bolonhesa

- Em uma panela coloque o óleo e refogue a carne moída
- Junte todos os ingredientes (menos as ervas) e deixe cozinhar
- Acrescente 300ml de água e deixe refogar
- Quando começar a ferver junte o molho de tomate ,adicione a água aos poucos e deixe cozinhar por aproximadamente 50 minutos

Frango assado à milanesa

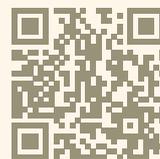
- Limpe bem o frango
- Tempere e deixe descansando por duas horas
- Empane o frango na farinha de rosca
- Coloque em uma forma untada com margarina
- Adicione uma colher de café de margarina em cada pedaço de frango e leve ao forno 200 graus por aproximadamente 01 hora





Bacalhoadinha

Por Família Lima, São Paulo - Brasil



A Bacalhoadinha tem origem em Portugal, no entanto, o consumo de bacalhau é antigo e de origem norueguesa, com forte influência viking na sua preparação. A Bacalhoadinha é um prato cheio de história e muito amado pelos brasileiros!

Ingredientes:

- 1 kg de lombo de bacalhau dessalgado
- 1/2 kg de batatas
- 6 ovos cozidos
- 200 gramas de grão de bico
- 1 xícara de azeitonas pretas
- 2 cebolas
- Azeite
- Folhas de louro
- Sal
- Glutamato monossódico
- Salsinha

Modo de preparo:

- Deixar o grão de bico 8 horas de molho em água. Descartar a água, lavar em água corrente pra tirar qualquer impureza. Cozinhar em panela de pressão cobrindo com água e acrescentando 1 folha de louro , 1 fio de óleo e sal a gosto. Quando pegar pressão contar 20 minutos e desligar. Deixar sair a pressão naturalmente. Reservar.
- Colocar o bacalhau em uma panela com água quente , esperar levantar fervura e deixar cozinhando por 6 ou 7 minutos. Retirar da panela e após esfriar um pouco, tirar a pele e as espinhas. Desfiar o bacalhau grosseiramente (deixar em lascas). Reservar.
- Cortar as batatas descascadas em rodela e colocar em uma panela com água fria , 1 folha de louro e sal. Cozinhar até esperar o garfo e estar macia mas ainda firme. Escorrer a água e reservar.
- Cortar as cebolas em rodela e aferventar rapidamente pra tirar o ardido em água com sal.
- Cozinhar os ovos em uma panela com água já fervente com gotinhas de limão pra não rachar as cascas. Cozinhar por 12 minutos. Descascar e cortar em rodela ou metades e reservar.

Montagem:

- Regar azeite no fundo de um refratário. Colocar uma camada de batatas, grão de bico, depois o bacalhau, cebolas, azeitonas e ovos. Regar com bastante azeite , acertar o sal se necessário e também temperar com o glutamato monossódico. Decorar com mais batatas em rodela, azeitonas , ovos e salsinha picada. Regar com azeite e servir.
- Obs: Essa receita pode ser consumida morna, fria ou pode ser lavada ao forno pra servir bem quentinho.





Vorí vorí

Dominica Blacio Ayala, Paraguay

Vorí vorí é um caldo espesso de frango no qual são dispostas pequenas bolas de fubá e queijo. É um alimento tradicional da gastronomia do Paraguai.

Ingredientes:

- 1 frango inteiro.
- 1 pimentão
- 2 cebolas grandes.
- 1 cenoura média.
- 3 tomates.
- 3 ramos de cebolinha.
- 2 dentes de alho.
- Sal a gosto.
- pimenta a gosto
- orégano a gosto

Para as bolas:

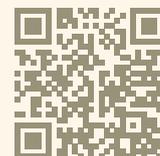
- ½ quilo de farinha de milho.
- 300 gramas de requeijão.
- Sal a gosto.



Modo de preparo:

- Picar o frango e os legumes.
- Levar a panela ao fogo e adicionar o frango junto com os legumes.
- Deixar o frango e os legumes começarem a liberar seu líquido por alguns minutos.
- Adicionar água e tampar a panela até obter uma sopa.
- Em uma tigela, colocar o fubá, o sal e um pouco do caldo do frango
- Misturar, adicionando o queijo e colocar a quantidade de caldo necessária para que a massa fique numa textura semelhante a um nhoque
- Uma vez obtida a consistência que precisamos, formar pequenas bolas.
- Adicionar tudo à sopa e deixar cozinhar por 7 a 8 minutos.





Mbejú

Dominica Blacio Ayala y Liz Blacio Ayala, Paraguay

O Mbejú é muito popular no Paraguai. É uma espécie de tortilha feita com farinha de tapioca e queijo.

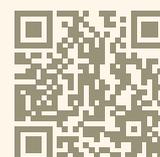
Ingredientes:

- 500 gramas de polvilho ou farinha de tapioca.
- 150 gramas de queijo cremoso ou semelhante.
- 10 colheres de óleo.
- 1 colher de sopa rasa de sal.
- 1 xícara ou 300ml de leite.



Modo de preparo:

- Colocar a farinha em uma tigela, adicionar as 10 colheres de óleo e o sal.
- Misturar e aos poucos adicionar metade da xícara de leite. Misture com as mãos, sem amassar.
- Por fim, acrescente o queijo e a outra metade da xícara de leite até obter a “areia” que precisamos.
- Cozinhe em uma frigideira quente, vire e sirva.



Cocido Quemado

Liz Blacio Ayala, Paraguay

O cocido quemado é uma bebida quente tradicional do Paraguai.

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de erva-mate comum.
- 4 colheres de açúcar.
- 4 xícaras de água.
- Opcional: Leite a gosto.

Modo de preparo:

- Coloque a erva-mate e o açúcar em uma tigela de alumínio ou uma panela pequena. Leve a preparação ao fogo ou adicione uma brasa até que a erva e o açúcar “queiem” por alguns segundos. Adicione as xícaras de água e desligue quando ferver.





Pudim da Costa Rica

Marianella Guevara, Costa Rica

O pudim é uma receita tradicional da Costa Rica que é feita com pão e outros ingredientes para dar um sabor delicioso.

Ingredientes:

- 7 pães envelhecidos
- 1 litro de leite
- ½ xícara de creme de leite
- 1 xícara de açúcar
- Essência de baunilha
- 1/3 xícara de passas
- 1 tablete de manteiga de 90 g
- 1 lata de leite condensado
- Geléia



Modo de preparo:

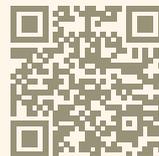
- Esfarelar o pão em pedaços pequenos com as mãos limpas. Adicionar o leite para misturar com o pão até obter uma textura húmida. Adicionar a baunilha, o creme de leite, o açúcar e a manteiga previamente derretida.
- Esmagar as passas e adicioná-las à mistura. Isso é feito para que as passas não subam à superfície do pudim.
- No final da mistura, untar e enfarinhar o recipiente e preaquecer o forno previamente a 350°. Colocar a mistura no recipiente e assar por 30 minutos. Quando o tempo acabar, retirar o recipiente do forno para colocar o leite condensado e continuar assando por mais 15 minutos. Está pronto!
- Pode ser consumido quente e acompanhado com uma bola de sorvete ou sozinho se preferir.





Bolinhos de Mandioca

Astrid Molina de Pérez, El Salvador



Bolinhos de mandioca são uma iguaria típica de El Salvador, na América Central. Costumam ser feitos em torno da celebração do Dia dos Mortos, comemorado em 2 de novembro de cada ano.

Ingredientes:

Para a massa

- 2 mandiocas
- 1 garrafa de óleo de cozinha
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio ou fermento em pó

- 1 colher de chá de queijo seco (opcional)

Para o calda

- rapa-dura
- 1 pau de canela
- 4 cravos
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

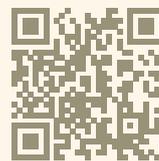
- Antes de preparar a massa, colocar 1/2 rapadura em uma panela, juntando os cravos e a canela com 1 xícara de água, mexendo até dissolver e verificando se a consistência não está muito líquida ou muito grossa.
- Depois disso, é colocada uma frigideira com bastante óleo para que possa aquecer enquanto a mistura é feita.
- A mandioca é lavada com água e sabão, descascada e cortada em pedaços pequenos. O ideal é processar os pedaços, formando uma massa homogênea.
- Quando a mandioca estiver processada, adicione meia colher de chá de fermento em pó ou bicarbonato de sódio, a colher de chá de queijo (opcional) e misture até obter uma consistência homogênea.
- Se a massa estiver seca depois de adicionar os ingredientes, você pode adicionar 1 ovo e mexer para obter uma consistência adequada para fritar os bolinhos.
- Quando a mistura estiver pronta, forme bolinhas de tamanho médio e mergulhe-as na panela com o óleo quente. Deixe os bolinhos descansarem alguns minutos, verificando se douram por fora e estão cozidos por dentro.
- Para servir, os bolinhos são acompanhados com um pouco de melado, ou serve-se um pratinho de calda e mergulham-se nele para saborear.
- Está pronto!





Fiambre da Guatemala

Marisol de Vásquez, Guatemala



Um dos pratos mais característicos da cultura guatemalteca é a preparação do típico fiambre, um prato típico que inclui uma mistura de vegetais, carnes e queijos que representam o multiculturalismo da Guatemala. Existem 2 tipos de fiambre, o branco e vermelho.

Ingredientes:

Vegetais

- ½ kg de couve de Bruxelas
- 1 couve-flor grande
- 3 cenouras grandes
- ½ kg de favas
- ½ kg de feijão verde
- ½ libra de ervilhas
- Raspas de Gengibre
- 2 beterrabas, para fiambre vermelho)
- 1 ramo de rabanetes
- Salsa picada

Conservas (pacote pequeno)

- azeitonas
- alcaparras

- palmito
- mini espigas de milho
- aspargos
- cebolinhas
- 1 garrafa pequena de vinagre

Carne e embutidos

- 200 gr de peito de frango
- 200 gr de mortadela
- 200 gr de presunto defumado
- 200 gr de salsicha
- 200 gr de presunto normal

- 5 linguiças vermelhas
- 5 linguiças pretas (gergelim)
- 8 salsichas de chouriço
- 8 linguiças apimentadas
- 8 salsichas

Queijos

- Fatias de queijo amarelo
- Fatias de queijo branco
- Queijo seco
- Queijo fresco
- Cubos de queijo mus-sarela

Modo de preparo:

- Cozinhar toda a carne separadamente, as linguiças e os frios são cortados em tiras e reservados para misturar com os legumes.
- Os queijos frescos são cortados em tiras, os queijos brancos em cubos e o queijo seco é adicionado por último, como guarnição.
- Os legumes são cozidos com sal: por 2 minutos as ervilhas, 5 min feijão verde, 2 min couve de Bruxelas. A cenoura e a couve-flor devem ser cozidas até ficarem al dente, assim como as favas. No final da fervura, os vegetais são escorridos e uma pequena parte de toda a água utilizada é economizada.
- Todos os vegetais são misturados com as carnes e queijos, exceto os queijos amarelos e o queijo seco. Todos os ingredientes são misturados. Se decidiu preparar fiambre vermelho, acrescentar a beterraba e adicionar a água em que foi fervida, é isso que dá cor vermelha ao fiambre.



Fiambre Guatemalteco

Marisol de Vásquez, Guatemala

Modo de preparo:

- Depois de mexer todos os ingredientes, deixe descansar por pelo menos 3 horas.
- Para servir, decore o prato com os pedaços de queijo amarelo e branco formando uma flor, use os rabanetes para decorar, o queijo seco e alguns dos ingredientes em conserva.

Buñuelos

Familia Ruvalcaba Rivera, México



Fazer Buñuelos nestas épocas do ano é uma tradição para as famílias mexicanas. Aprenda a preparar os típicos e crocantes Buñuelos.

Ingredientes:

- 1 quilo de farinha
- 5 colheres de açúcar.
- 1 quarto de pacote de manteiga Inca "gordura vegetal" (250 gramas)
- 1 colher de fermento
- 1 xícara de água quente
- 1 copo de suco de laranja
- 2 ovos



Modo de preparo:

- Misture bem todos os ingredientes e adicione outra xícara ou copo de água quente. Mexa tudo até obter uma massa lisa. Os bolinhos são feitos e colocados para secar por um dia. No dia seguinte são fritos. Ao retirar do óleo, polvilhe com açúcar e canela.





Mole con Pollo

Vicky, México



O mole com pollo (frango com um molho especial) é uma das receitas mais tradicionais do México. É tradição antiga, raízes nativas e sabor apaixonante. Aprenda a preparar o prato típico mexicano

Ingredientes:

12 pedaços de frango	1 barra de chocolate
6 pimentas guajillo (sem sementes e sem sementes)	Sal
2 pimenta malagueta (sem sementes)	2 colheres de açúcar branco
2 pimentas mulato (sem sementes)	1 pitada de orégano
½ xícara de amendoim	1 pitada de tomilho
½ xícara de nozes	1 pitada de cominho
2 colheres de sopa de sementes de abóbora	10 pimentas pretas
2 colheres de chá de sementes de gergelim	1 pau com canela
2 tomates vermelhos, fatiados	6 cravos
½ cebola branca	½ pão tostado
4 dentes de alho, descascados	2 tortilhas tostadas
	Óleo ou manteiga para fritar

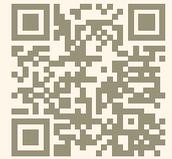
Modo de preparo:

- Cozinhe o frango em água com cebola, alho e sal. Em uma frigideira coloque o óleo e todas as pimentas para torrar. Retire-os e coloque-os de molho no caldo de galinha. Na mesma frigideira, toste os amendoins e as nozes. Torre também as sementes de abóbora e quando estiverem douradas, adicione as sementes de gergelim. Adicione canela, cravo, orégano, tomilho, pimenta e quando o gergelim estiver bem torrado, retire tudo e coloque com o amendoim e as nozes. Acrescente um pouco de azeite, a cebola e mexa até caramelizar e acrescente o tomate quando estiver macio e acrescente as sementes de abóbora até inchar e acrescente o chocolate e o açúcar. Mexa bem para que tudo fique integrado. Depois de fritar tudo, colocamos as pimentas, o caldo de galinha. Misturar, coar e colocar na panela quente onde faremos mole.
- Coloque um pouco de banha. Coloque o fogo médio baixo
- Continue misturando e coando tudo usando o caldo de galinha. Mexa constantemente, verifique o tempero, adicione sal até obter o sabor desejado. Adicionar caldo até obter a consistência desejada. Para servir, coloque um pedaço de frango e o mole por cima. Decore com sementes de gergelim e sirva com arroz vermelho.



Pão de Muerto

Familia Ruvalcaba Rivera, México



O delicioso pão dos mortos é um dos elementos tradicionais para homenagear e lembrar os entes queridos que já faleceram. Aprenda a preparar e decorar o típico Pan de Muerto.

Ingredientes:

- 200 gramas de margarina
- 1 xícara de açúcar
- 5 ovos
- 1kg de farinha
- 2 envelopes de fermento
- Raspas de laranja
- ¼ xícara de chá flor de laranjeira morno
- ¼ xícara de chá de anis morno
- 1 xícara de leite morno
- 1 pitada de sal.



Modo de preparo:

- Peneire a farinha, adicione os envelopes de fermento, 1 pitada de sal e mexa.
- Faça um buraco e coloque o açúcar e a manteiga
- Adicione primeiro os ovos, depois os chás e por último o leite.
- Deixe a massa descansar até crescer o dobro, faça as bolinhas de pão e deixe descansar até crescerem.
- Asse a 180° por 30 ou 40 minutos

Dicas:

- As bolas de massa devem pesar 100 grama.
- 1kg de farinha rende 3 a 4 pedaços de pão
- Pré-aqueça o forno a 180°C





Os tamales oaxaqueños mexicanos

Chayito, México

Com mais de 500 anos de história, a receita original de tamale evoluiu dependendo da região do país. Aprenda a preparar a receita de tamales de Oaxaca com Chayito, que lembra com carinho de sua tia.

Ingredientes:

- 2 quilos de massa de milho
- 1 quilo de mole preparado
- 1 ¼ quilo de manteiga
- 2 peitos de frango desfiados
- 4 pacotes de folhas de bananeira, cortadas em quadrados de 25 centímetros.



Modo de preparo:

- Bata a manteiga até ficar fofo e adicione a massa. Aos poucos, adicione o caldo onde cozinhamos o frango até obter uma massa homogênea.
- O mole é preparado com caldo de galinha também.
- As folhas de bananeira são assadas chapa de cozinha
- Untar cada folha com um pouco de óleo, depois colocar uma camada de massa, espalhar um pouco de mole e o frango desfiado. Dobre as folhas em cada extremidade até formar um retângulo. Por fim, em uma panela a vapor acomode alguns tamales na base com água suficiente. Eles são cozidos no vapor por cerca de 1 hora e 20 minutos.

