



# Receitas do Mundo

**mnin** 

HABITAÇÃO,  
DESENVOLVIMENTO  
SOCIAL E BEM-ESTAR



# Receitas do Mundo

## INTER CULTURA LIDADE 2021



HABITAÇÃO,  
DESENVOLVIMENTO  
SOCIAL E BEM ESTAR



PROJETO CO-FINANCIADO





**António Silva Tiago**

Presidente da Câmara Municipal da Maia

# A inclusão promove a participação cívica e social

Um dos problemas mais complexos que as sociedades contemporâneas enfrentam atualmente é a exclusão social. Um fenómeno global que se fica a dever a múltiplas causas, desde os fluxos migratórios, às questões étnicas, desemprego, infoexclusão, orientações sexuais, abandono escolar, deficiência, entre muitas outras causas que habitualmente se conjugam e têm frequentemente como efeito a pobreza e as desigualdades sociais.

As autarquias, dada a sua proximidade às comunidades locais, têm tido um papel ímpar e insubstituível no combate à exclusão social, concebendo e implementando políticas ativas de integração. Um combate que tem sido concretizado, investindo na reabilitação do potencial humano dos excluídos e na cooperação institucional a nível local, numa abordagem holística da pessoa que procura enquadrar cada indivíduo no contexto social a que, por direito, pertence e no qual deve participar por inteiro.

Quase sempre, o caminho começa por ajudar a recuperar a autoestima, a autoconfiança e o amor próprio, na convicção de que há uma inviolável dignidade de toda a pessoa. Dignidade que é o direito humano essencial e é, a meu ver, o primeiro passo para que a inclusão social seja desejada por cada mulher, por cada homem, por cada criança ou jovem, mas também para que seja promovida pelas comunidades locais e, conseqüentemente, bem sucedida.

Habitação, educação e trabalho são fatores críticos para o sucesso de qualquer estratégia de inclusão que se queira eficaz. A par disso vem a saúde, a segurança e a aceitação fraterna do outro. Muito mais do que a tolerância, a aceitação pressupõe a capacidade de acolher e compreender aquele que é desconhecido, diferente ou estrangeiro, sem preconceitos e sem juízos etnocêntricos.

Na nossa comunidade concelhia, desde que fui, livre e democraticamente, escolhido pelos meus concidadãos, adotamos a divisa inclusiva de que todos contam, todos são importantes e todos são responsáveis por todos, numa solidariedade que se concretiza em respeito mútuo, gestos de partilha social e intergeracional.

Contudo, por mais políticas ativas que existam para esse fim, o processo social de inclusão jamais será eficaz, se numa comunidade não existir envolvimento e compromisso de toda a cidadania, para integrar os excluídos e trazê-los das margens para a centralidade e participação na vida coletiva.

Felicito a equipa que teve a ideia de conceber este livro de receitas oriundas de uma diversidade de culturas que coexistem na nossa comunidade e agradeço os contributos de todos os seus autores pela sua participação neste projeto de inclusão que através da gastronomia própria de cada cultura nos demonstra a essência humana de todos nós, muito para além das crenças, valores e preconceitos.

# Inclusão à mesa

A gastronomia é efetivamente um elemento constitutivo da identidade cultural de uma comunidade humana.

Nesse contexto há alimentos que são privilegiados e formas de confeccioná-los que são próprias de cada cultura. Através da gastronomia é possível conhecer e reconhecer formas de ser e de estar que diferenciam as culturas de povos que vivem em geografias dispersas pelo Mundo, do mesmo modo que é possível identificá-las na diáspora.

A comunidade que acolhe, ao demonstrar interesse pela alimentação de quem chega em busca de melhores condições de vida, também demonstra o seu acolhimento às tradições, usos e costumes que integram a sua identidade e pertença cultural.

Este livro de receitas multiculturais, adquire o valor simbólico de representar a vontade e a capacidade da comunidade concelhia da Maia de acolher quem chega, de querer conhecer os seus hábitos alimentares e partilhar essa experiência através da divulgação de receitas gastronómicas que incorporam ingredientes, temperos e modos de cozinhar que dizem muito de quem os tem por tradição cultural.

Num certo sentido, este livro acaba por dar um contributo válido para o processo de inclusão social e intercultural, tornando-se num instrumento facilitador da integração na comunidade.



**Ana Miguel Vieira de Carvalho**

Vereadora da Habitação Desenvolvimento Social e Bem-estar

## INDICE

|   |   |          |
|---|---|----------|
|    | PORTUGAL<br>TRIPAS À MODA DO PORTO<br>PASTÉIS DE SANTA CLARA 6  | 06<br>07 |
|    | MARROCOS<br>CUSCUZ 8<br>LARANJA MARROQUINA 9                    | 08<br>09 |
|    | ÁFRICA DO SUL<br>BOBOTIE<br>MALVA PUDDING                       | 10<br>11 |
|    | MOÇAMBIQUE<br>FRANGO À ZAMBEZIANA<br>TORTA DE BOMBONS           | 12<br>13 |
|    | RÚSSIA<br>ARENQUE SOB CASACO DE PELE COM ALHO<br>MONTANHA RUSSA | 14<br>15 |
|    | UCRÂNIA<br>PLOV<br>KUTIÁ  | 16<br>17 |
|    | BRASIL<br>FEIJOADA BRASILEIRA<br>BRIGADEIROS<br>QUIN DIM        | 18<br>19 |
|    | JAPÃO<br>LÁMEN / RÁMEN<br>TEMPURÁ                               | 20<br>21 |
|  | FRANÇA<br>BOEUF BOURGUIGNON<br>PETIT GÂTEAU                     | 22<br>23 |
|  | VENEZUELA<br>PABELLÓN CRIOLLO<br>GOLFEADOS                      | 24<br>25 |
|  | ROMA /CIGANA<br>FAVAS ESCALFADAS À CIGANA<br>FILHOSES DE NATAL  | 26<br>27 |
|  | ITÁLIA<br>PIZZA NAPOLITANA<br>TIRAMISÙ                          | 28<br>29 |



PORTUGAL

# Tripas à Moda do Porto

---

## INGREDIENTES

800 g de tripas de vitela cozidas;  
1 mão de vaca cozida;  
150 g de orelha de porco cozidas;  
150 g de toucinho;  
150 g de chouriço;  
50 g de frango do campo cozido;  
100 g de salpicão;  
300 g de feijão manteiga cozido;  
1 colher de banha de porco;  
Água de cozedura das carnes;  
5 cl de azeite;  
1 cenoura;  
1 dente de alho;  
1 cebola;  
1 folha de louro;  
1 ramo de salsa;  
1 colher de chá de pimentão doce;  
Pimenta e sal;  
Cominhos.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lave muito bem as tripas com sal, água e limão;
2. Coza as tripas durante cerca de duas horas;
3. Coza o frango com a mão de vaca;
4. Coza à parte os enchidos;
5. Faça um caldo à parte com as águas usadas nas cozeduras anteriores, adicionando pimentão-doce;
6. Coloque banha de porco e azeite num tacho a ferver;
7. Corte cebola, alhos e toucinho aos cubos e junte ao refogado;
8. Corte a cenoura e chouriço às rodelas e junte ao refogado;
9. Adicione também uma folha de louro e deixe estufar bem;
10. Adicione os enchidos e o toucinho;
11. Junte a orelha de porco e a mão de vaca;
12. Adicione as tripas;
13. Coloque sal, pimenta, pimentão e cominhos e volte a mexer;
14. Adicione o feijão branco;
15. Depois de uns minutos, junte a água da cozedura que preparou;
16. Deixe a cozinhar durante 40 minutos;
17. Faça arroz para acompanhar;
18. Por fim, sirva o prato bem quente.



PORTUGAL



# Pastéis de Santa Clara



## INGREDIENTES

Para a massa:

250 g manteiga

500 g farinha

Para o recheio:

150 g de amêndoa moída

150 ml de água

250 g açúcar

9 gemas açúcar em pó / polvilhar

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Leve ao lume o açúcar com a água até fazer ponto de cabelo (ao mergulhar a colher na calda, correm dela fios finos e estaladiços)
2. Retire do lume e junte a amêndoa moída acrescentando depois as gemas, previamente desfeitas
3. Leve novamente ao lume até fazer estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo do tacho)
4. Para a massa, comece por peneirar a farinha para uma tigela, trabalhando-a, à mão, com a manteiga (vá mergulhando a mão em água fria). Amasse bem até a massa fique elástica, própria para se poder tender;
5. Estenda a massa de forma a que fique muito fina e deite sobre ela montinhos de recheio. Dobre a meio e corte os pastéis em meia-lua.
6. Disponha-os num tabuleiro untado, pincele com ovo batido e polvilhe com açúcar. Leve a cozer, em forno médio.



MARROCOS

# Cuscuz

## INGREDIENTES

Ingredientes:

1 Copo americano (250g) de cuscuz marroquino (semolina);  
2 Copos americanos de água a ferver;  
1 Colher (sopa) de manteiga;  
1 Tablete de caldo de legumes;  
2 Colheres (sopa) de azeite de oliva;  
6 Colheres (sopa) de cebola picadinha;  
2 Dentes de alho picadinho;  
100 g de amêndoas laminadas e torradas;  
4 Colheres (sopa) de uvas-passas;  
4 Colheres (sopa) de damascos picados;  
Sal e pimenta-do-reino a gosto;  
2 Colheres (sopa) de salsa picada.

Opcional:

Substituir As Uvas Passas, Damasco E Amêndoas Por:  
• 1/2 Kg De Camarões Pequenos Limpos Picados;  
• 3 Tomates Sem Pele Picados.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Numa frigideira com azeite, frite a cebola, o alho, acrescente as amêndoas e salteie, em seguida adicione as uvas passas e o damasco;
- 2 - Em um refratário, dissolva o caldo de legumes em água a ferver e adicione uma colher de manteiga, coloque todo o cuscuz nesta água, cubra e deixe descansar por 5 minutos para que o cuscuz absorva toda a água;
- 3 - Junte a mistura de amêndoas ao cuscuz e misture bem, acertando o sal e colocando pimenta a gosto;
- 4 - Salpique com salsa picada.

MARROCOS

# Laranja Marroquina



---

## INGREDIENTES

- 1 Laranja;
- 70 g de açúcar;
- 1 Colher de triple sec ou contreau.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Descascar a laranja a vivo (sem a parte branca);
- 2 - Preparar caramelo claro, juntar o sumo de laranja coado e o licor;
- 3 - Introduzir as laranjas e cozinhar por 5 minutos, banhando-as;
- 4 - Você pode decorar com amêndoas picadas e chantilly.



ÁFRICA DO SUL

# Bobotie

---

## INGREDIENTES

1 fatia grossa de pão  
120ml de leite  
30g de manteiga  
2 dentes de alho  
100g de cebola  
2 ovos  
120ml de leite  
1kg de carne moída  
12 Amêndoas  
Curry a gosto  
Curcuma a gosto  
75g de uvas passas  
10 damascos  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
60 ml de suco de limão  
30g de queijo parmesão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa tigela com o pão coloque metade do leite e hidrate o pão. Reserve.
2. Numa panela aquecida coloque a manteiga, o alho e doure. Junte a cebola e refogue.
3. Coloque os ovos batidos em 120ml de leite e reserve.
4. Na carne moída coloque as amêndoas. Adicione o curry, a cúrcuma, a uva passa, o damasco, o pão hidratado, o alho e a cebola refogado, sal e pimenta, suco de limão e misture com as mãos.
5. Coloque a carne em um refratário e coloque a mistura dos ovos com leite por cima.
6. Salpique queijo parmesão.
7. Leve ao forno a 170°C por aproximadamente 30 minutos.
8. Sirva em seguida

ÁFRICA DO SUL



# Malva Pudding



---

## INGREDIENTES

### BOLO

1 ovo;  
250 g de açúcar;  
1 Colher (sopa) de geleia de damasco;  
250 g de farinha de trigo;  
1 Colher (sopa) de bicarbonato de sódio;  
1 Pitada de sal;  
1 Colher (sopa) de manteiga;  
1 Colher (sopa) de vinagre de maçã;  
250 ml de leite integral.

### CALDA

150 g de açúcar;  
225 ml de leite;  
225 ml de creme de leite;  
25 g de manteiga;  
1 colher (sopa) de essências de baunilha.

## MODO DE PREPARAÇÃO

### Bolo:

- 1 - Bata o ovo e o açúcar;
- 2 - Adicione a geleia ;
- 3 - Num pote separado, misture a farinha e o bicarbonato de sódio;
- 4 - Noutro recipiente misture a manteiga derretida com o vinagre e o leite;
- 5 - Misture tudo e bata na batedeira;
- 6 - Coloque numa forma untada e asse por cerca de 30 minutos no forno baixo (180°).

### Calda:

- 1 - Junte todos os ingredientes numa panela em fogo baixo até que eles se dissolvam bem;
- 2 - Retire do forno e acrescente creme de leite;
- 3 - Coloque a calda em cima do bolo ainda quente;
- 4 - Faça furos para que a calda entre melhor nele.



MOÇAMBIQUE

# Frango à Zambeziana

---

## INGREDIENTES

1 Frango médio;  
1 Coco ralado;  
8 Dentes de alho;  
1 Folha de louro;  
Sal que baste.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Limpe bem o frango e deixe escorrer num coador;
- 2 - Rale o coco para dentro de uma bacia plástica e, depois de ralado deite meia chávena de chá de água quente e meia de água fria, mexa muito bem com as mãos até ficar um leite mais ao menos cremoso, deixe arrefecer, enquanto pila-se o alho e o sal. Para temperar o frango, ponha-o num tabuleiro e tempere com o preparado e a folha de louro;
- 3 - Uns minutos depois deite meia quantidade do leite do coco e fica a marinar por meia hora;
- 4 - À parte, numa tigelinha junte o resto do leite de coco e um pouco de azeite. Este frango é assado na brasa e de vez em quando, com uma pena de galinha vá borrifando o preparado de leite e azeite sobre o frango até estar pronto para servir.



# Torta de Bombons



## INGREDIENTES

### RECHEIO

20 bombons;  
4 colheres de sopa de amido de milho;  
3 chávenas de leite;  
3 gemas;  
1 chávena de açúcar de confeiteiro.

### CALDA

3 chávena de açúcar;  
1 colher de sopa de achocolatado;  
¾ chávena de leite;  
½ colher de sopa de manteiga.

### MASSA

200g de amendoim sem pele tostado;  
50g de manteiga;  
3 colheres de sopa de leite condensado;  
3 colheres de sopa de leite ½ pacote de biscoito maisena.

## MODO DE PREPARAÇÃO

### Massa:

- 1 - No liquidificador triture o biscoito e o amendoim;
- 2 - De seguida, coloque numa tigela, e misture a manteiga o leite condensado e o leite.
- 3 - Forre o fundo e as laterais da fôrma.
- 4 - Asse no forno pré-aquecido a 200°C durante 5 minutos. Deixe arrefecer. Recheio:

1 - Numa panela, misture o leite, o açúcar de confeiteiro, o amido de milho e as gemas.

2 - Leve ao fogo brando, e mexa sem parar, até que a massa engrosse. Depois disso, deixe amornar.

3 - Sobre a massa, distribua os bombons e por cima coloque o creme.

4 - Cubra com filme plástico e leve a geleira.

### Calda:

1 - Numa panela, misture o leite, o achocolatado, o açúcar e a manteiga.

2 - Leve ao fogo e deixe ferver até engrossar. Depois deixe arrefecer.

3 - Na hora de servir, despeje a calda sobre a torta e decore com bombons picados.

Bom apetite!





RUSSIA



# Arenque Sob Casaco de Pele com Alho

O ALHO TORNA O ARENQUE BEM CONHECIDO SOB O CASACO DE PELE MAIS PICANTE E "MAIS INTERESSANTE". ESTE MÉTODO É ADEQUADO PARA AQUELES QUE ESTÃO "CANSADOS" DA RECEITA CLÁSSICA DE SALADA.

## INGREDIENTES

- Libras de arenque;
- Cebola;
- Duas cenouras;
- 2-3 batatas;
- Beterraba grande;
- dente de alho;
- Maionese

## MODO DE PREPARAÇÃO

Cozinhe os legumes separadamente, frescos e limpos. Tratamos o arenque e o cortamos em pequenos cubos. Cebolas rasgadas e escaldadas com água fervente.

Esfregue beterraba com cenoura, corte as batatas em pequenos cubos. Pique o alho com uma faca. Nós tomamos a tigela de salada, primeiro esquematizar o arenque.

Cobrimos com maionese. Em seguida vem a cebola e a maionese novamente. Então distribua as cenouras. Em seguida, espalhe uniformemente o alho. Alho coberto com maionese, coloque as batatas. Colocamos maionese e no final colocamos beterrabas.

Beterraba manchada com uma camada de maionese e distribuir suavemente com uma colher. À vontade, o prato pode ser decorado com figuras de legumes ou verduras cozidas.



RUSSIA



# Montanha Russa



---

## INGREDIENTES

- 5 chávenas de açúcar;
- 3 chávenas de água;
- 5 chávenas de leite;
- 4 gemas;
- 4 claras;
- 2 colheres sopa de farinha de trigo;
- 2 colheres sopa de essência de baunilha;
- 2 colheres sopa de manteiga;
- Um pacote de bolacha champanhe.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Coloque as ameixas, 4 colheres sopa de açúcar e 2 chávenas de água no fogo e deixe cozinhar até a ameixa ficar tipo geleia.
  - 2 - Enquanto isso, em outra panela, coloque 5 chávenas de leite, 4 gemas, 2 colheres sopa de açúcar, 2 colheres sopa de manteiga e 2 colheres sopa de essência de baunilha. Quando a mistura ferver, mexa até engrossar e guarde.
  - 3 - Noutra panela, derreta uma chávena de açúcar até ficar um caramelo. Acrescente uma chávena de água e deixe o caramelo derreter até ficar uma calda. Guarde.
  - 4 - Num recipiente de vidro, coloque as bolachas champanhe e molhe-as com leite. Só um pouco, para elas ficarem húmidas.
  - 5 - Cubra as bolachas com a geleia de ameixa, depois com o creme branco. Guarde.
  - 6 - Para fazer o merengue, misture 4 claras a 10 colheres de açúcar e bata até ficar um creme. Acrescente a calda de açúcar e bata até o ponto de suspiro.
  - 7 - Cubra a sobremesa com O doce Montanha-Russa é feito em camadas o suspiro e enfeite com ameixas.
  - 8 - Em seguida, leve a sobremesa ao forno em fogo baixo por dez minutos, só para dourar os suspiros.
  - 9 - Deixe gelar por algumas horinhas.
- Feito, é só servir!



UCRÂNIA

# Plov

## INGREDIENTES

- 1 chávena de feijão branco seco;
- 1 lts de sal;
- 2 chávenas de arroz Basmati;
- ¼ de chávena de azeite;
- ¾ lb de cordeiro desossado ao cubo de 1;
- 1 chávena de cebola picada grosseiramente;
- ½ lts fios de açafrão esmagados;
- 2 tb de água morna;
- 1 chávena de caldo de cordeiro ou caldo de carne;
- ¼ de chávena de pó de canela;
- ¼ de terra de curcuma;
- ¼ de noz-moscada fina ralada;
- 15 tb de manteiga derretida;
- ½ de chávena passas;
- 12 datas sem caroço em cubos de ¼;
- ¼ chávena de água;
- 4 ovos grandes;
- 1 chávena de arroz de açafrão com arroz Basmati.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Orientação da crosta de ovo: Bata os ovos numa tigela grande e misture com o arroz. Reserve até que seja necessário.

- 1 - Mergulhe o feijão durante a noite.
- 2 - Enxague-os bem e coloque numa panela grande e pesada.
- 3 - Adicione 3 chávenas de água e leve para ferver. Reduza o fogo, tape e cozinhe por 1 hora, mexendo frequentemente
- 4 - Lave as 3 chávenas de arroz e coloque numa tigela grande.
- 5 - Apenas cubra com água morna, adicione 1 colher de chá de sal e deixe o arroz de molho por 1 hora. Escorra o feijão e reserve.
- 6 - Aqueça o óleo numa frigideira grande, acrescente a carne, cebola e alho, carne marrom e cebola / alho por aproximadamente 10 minutos.
- 7 - Misture o açafrão com 2 colheres de sopa de água e adicione à carne, tempere com sal e pimenta a gosto, adicione o caldo, canela, açafrão, nozmoscada, etc. Leve para ferver, reduza o fogo para baixo, tape e cozinhe por 1/2 horas.
- 8 - Aqueça 3 colheres de sopa de manteiga numa frigideira pequena em fogo médio-baixo, adicione as passas e as tâmaras e cozinhe até amolecer.
- 9 - Retire o calor do formulário reservado. Traga 3 qts. de água para ferver numa panela grande, adicione sal e despeje o arroz lavado, deixe ferver mexendo sempre por 8 minutos.
- 10 - Retire do fogo e escorra. O arroz ainda estará duro e não completamente cozido. Enxague com água fria.
- 11 - Misture 4 colheres de sopa de manteiga derretida e ¼ chávena de água morna, despeje numa caçarola grande resistente ao calor, de fundo plano, com uma tampa bem ajustada. Coloque a crosta na caçarola certificando-se de que cobre totalmente o fundo.
- 12 - Espalhe 1 chávena de arroz sobre a crosta, depois uma camada de carne, depois uma camada de feijão, depois uma chávena de passas,

# UCRÂNIA

## Kutiá



### INGREDIENTES

Ingredientes:

- ½ kg de trigo em grão descascado;
- 1/3 chávena (chá) de sementes, papoula e nozes moídas a gosto;
- 1/3 chávena (chá) de passas;
- ½ chávena (chá) de mel.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Deixe o trigo de molho em água por umas 2 horas ou mais. Leve ao fogo e cozinhe até que o trigo esteja macio (40 minutos).

Escorra e deixe arrefecer. Acrescente as passas, as sementes de papoula, as nozes e o mel.

repeita até que todos os ingredientes tenham sido usados.

13 - Cubra com o arroz remanescente e regue 5 colheres de sopa de manteiga sobre esta camada de arroz.

14 - Despeje o estoque restante sobre esta camada. Faça 6/7 buracos na camada superior do arroz com o cabo de uma colher de madeira

15 - Enrole a tampa da caçarola com um pano de linho ou algodão. Certifique-se de não usar uma toalha de pano turco, pois vai absorver o vapor. Tape bem a caçarola e cozinhe em fogo médio-alto por 5 minutos, reduza o fogo para baixo e cozinhe no vapor por 40 minutos.

16 - Misture a manteiga restante em uma tigela pequena com o açafrão restante, retire o polov do fogo, deixe descansar por 5 minutos, retire 1 chávena de arroz da camada superior do polov e misture com a mistura de manteiga de açafrão e recoloque no topo do polov. sirva imediatamente. Feito, é só servir!

NOTA: Noutras partes da Ásia Central, este prato é feito com feijão vermelho e pode fazer-se com boi, cavalo, camelo, frango e veado para a carne em vez de cordeiro. É excelente de qualquer maneira.



BRASIL

# Feijoada Brasileira

---

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de carne de vaca;
- 1 kg de feijão preto;
- 1 kg de linguiça;
- 1 kg de lombo de porco;
- 2 orelhas de porco;
- 4 paio;
- 2 patas de porco;
- 2 rabinhos de porco;
- Pimenta malagueta;
- Tempero mineiro.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Tempere as carnes e cozinhe de véspera.
- 2 - A linguiça e os paio são cozidos em outra panela.
- 3 - Coloque tudo na geladeira depois de cozido.
- 4 - No dia seguinte, retire a gordura talhada que ficou por cima das carnes.
- 5 - Cozinhe o feijão.
- 6 - Afogue em um pouco de óleo com todos os temperos e adicionar as carnes
- 7 - cozidas, inclusive a linguiça e os paio.
- 8 - Use de preferência panela de barro.
- 9 - Deixe em fogo lento por aproximadamente meia hora.

BRASIL



# Brigadeiros



---

## INGREDIENTES

1 lata de Leite Condensado Tradicional  
3 c. de sopa de chocolate em pó  
1 c. de sopa de manteiga  
chocolate granulado q.b.  
óleo para untar q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho anti-aderente, coloque o Leite Condensado Tradicional, o chocolate em pó e a manteiga.

Leve o tacho ao lume, misture bem e deixe cozinhar em lume brando aproximadamente 10 minutos sem parar de mexer.

Quando a massa começar a descolar do fundo do tacho, retire. Coloque a massa num prato untado com óleo e deixe arrefecer.

Com as mãos untadas em óleo, faça bolinhas. Passe as bolinhas pelo chocolate granulado. Coloque os brigadeiros em forminhas de papel frisado e está pronto a servir.

---

# Quindim

## INGREDIENTES

- 12 gemas sem pele;
- 500g de açúcar;
- 2 colheres de sopa de margarina;
- 200ml de leite de coco;
- 200g de coco ralado;
- açúcar (para salpicar nas forminhas);
- margarina (para untar as forminhas).

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Numa tigela, coloque o açúcar e a margarina;
- 2 - Misture bem e em seguida adicione as gemas;
- 3 - Continue a misturar com um batedor de arame;
- 4 - Acrescente o leite de coco e o coco ralado;
- 5 - Misture tudo até que fique bem homogêneo;
- 6 - Despeje essa mistura em forminhas untadas com margarina e salpicadas com açúcar;
- 7 - Asse em forno baixo, pré aquecido, em banho maria por cerca de 30 minutos



JAPÃO

# Lámen Rámen

## INGREDIENTES

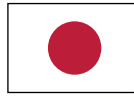
- 1,5 kg de lombo de porco;
- Sal Kosher q.b.;
- 2 colheres de sopa de óleo de canola;
- 5 cebolas;
- 6 dentes de alho;
- 3 cm de gengibre fresco;
- 8 chávenas de caldo de galinha;
- 1 alho-francês;
- 100 g cogumelos frescos;
- Molho de soja;
- Óleo de gergelim;
- 750 g de rámen noodles;
- 8 ovos grandes;
- Cebolinho q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Prepare os ingredientes. Desosse o porco e corte em 3 partes iguais. Pique a cebola, o alho-francês e os cogumelos grosseiramente. Pique o gengibre, o alho e o cebolinho finamente;
- 2 - Tempere a carne de porco com sal;
- 3 - Coloque uma frigideira em lume médio-alto, depois adicione o óleo e aqueça até ficar quente;
- 4 - Trabalhando em pequenas porções para evitar o aglomerado, adicione os pedaços de porco e cozinhe até ficar bem dourado, 3 a 4 minutos. Vire as peças e cozinhe. Reserve;
- 5 - Deite fora a gordura da carne, reservando duas colheres dessa gordura. Leve-as ao lume;
- 6 - Adicione a cebola e cozinhe, sem mexer, até dourar, cerca de 5 minutos;
- 7 - Junte o alho, o gengibre e 1 chávena de caldo e mexa raspando os pedaços dourados do fundo, e deixe cozinhar por 1 minuto;
- 8 - Coloque tudo em lume baixo. Adicione o alho-francês, os cogumelos e as restantes 7 chávenas de caldo e mexa;
- 9 - Tape e cozinhe em lume brando por 8 horas. A carne de porco deve ficar muito macia;
- 10 - Usando 2 garfos, quebre a carne de porco em pedaços pequenos;
- 11 - Peneira o caldo e descarte os sólidos;
- 12 - Devolva a carne de porco e caldo ao fogão lento e tempere com molho de soja e óleo de gergelim;
- 13 - Tape e por cerca de 30 minutos;
- 14 - Cozinhe os noodles de acordo com as instruções da embalagem;
- 15 - Coloque os ovos em água a ferver e cozinhe por 5 a 6 minutos. Retire os ovos da água, deixe arrefecer e descasque-os;
- 16 - Para servir, divida os noodles uniformemente entre as tigelas individuais. Inclua o caldo e a carne de porco sobre a massa, depois polvilhe o cebolinho e coloque o ovo cortado ao meio.



JAPÃO



# Tempurá



---

## INGREDIENTES

- 2 Copos de farinha de trigo (americanos);
- Copo de amido de milho (americano);
- Copos de água.

## MONTAGEM

- 1 Unidade de bolo inglês;
- 1 caixa de cereal matinal;
- 1 litro de sorvete de creme;
- óleo de soja a gosto.

## CALDA

- litro de suco de laranja
- 1/2 kg de açúcar
- 30 ml de licor de laranja.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Corte o bolo em fatias finas de 2cm de espessura;
- 2 - Corte o papel alumínio em 8 pedaços de 30x20;
- 3 - Coloque 3 fatias de bolo sobre o papel alumínio;
- 4 - Coloque uma bola de sorvete em cima da fatia do meio;
- 5 - Feche o papel alumínio, moldando para que os pedaços do bolo fiquem aderentes ao sorvete e ganhe o formato arredondado;
- 6 - Leve para o freezer por pelo menos 24 horas para ganhar consistência.

### Para fritar:

- 1 - Desenrole o bolo e o sorvete do papel alumínio e passe na massa já pronta;
- 2 - Passe no cereal matinal triturado;
- 3 - Fritar em óleo bem quente;
- 4 - Retire quando a massa dourar. O efeito desejado é uma massa crocante, com o sorvete intacto;
- 5 - Acrescente a calda de laranja por cima.



FRANÇA

# Boeuf Bourguignon

(Carne Ensopada À  
Moda Francesa)

## INGREDIENTES

- 30 min de preparação, 1h de cozadura e 5h de repouso
- 1kg de Alcatra, músculo ou colchão mole cortado em cubos;
- cenoura grande;
- 1 alho porro;
- 1 cebola;
- 1 cabeça de alho inteira com casca;
- 50g de farinha;
- 1 litro de vinho tinto bom;
- 200g de champignons de Paris (pode ser em conserva);
- 200g de cebolinha pérola (pode ser em conserva);
- 100g de bacon (opcional);
- 1 colher de sopa de óleo;
- Sal e pimenta.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Numa tigela grande prepare a marinada: a cebola cortada em quatro, a cenoura cortada em pedaços não descascada, o alho porro cortado em pedaços (parte branca e verde), a cabeça de alho debulhado e com casca, sal, pimenta e o vinho tinto. Junte os cubos de carne nessa marinada e coloque na geladeira por 5 horas. Doure o bacon e reserve.
- 2 - Pré-aqueça o forno 200°C. Passe a marinada numa peneira para separar o líquido da carne e dos legumes. Não descarte o líquido!
- 3 - Numa panela que possa ir ao forno aqueça um pouco de óleo e frite os cubos de carne para selar o sumo evitando que a carne perca líquido durante o cozimento.
- 4 - Retire a carne e agora frite os legumes, os champignons e as cebolinhas até dourar.
- 5 - Retire-os, deite fora o óleo que sobrou na panela. Separe os champignons, as cebolinhas e reserve.
- 6 - Volte a carne e os legumes para a panela e agora em fogo alto, adicione a farinha.
- 7 - Misture bem, você vai ver que a farinha mudará a cor da carne e dos legumes.
- 8 - Coloque o líquido da marinada, deixe ferver. Retire do fogo, feche a panela e leve ao forno pré-aquecido por 45min a 1h.
- 9 - Nos 15 minutos finais acrescente os cogumelos, as cebolinhas e o bacon.
- 10 - Vale lembrar que este é um prato para fazer de véspera e comer no dia seguinte ou até dois dias depois.
- 11 - Sirva com uma massa, arroz ou com batatas.



FRANÇA

# Petit Gâteau



## INGREDIENTES

- 150 g de margarina light;
- 6 barrinhas de chocolate ao leite Diet Gold grosseiramente picadas (25 g cada);
- 1 colher (sopa) de cacau em pó (5 g);
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo (120 g);
- 3 gemas (66 g);
- 3 ovos (180 g);
- ½ xícara (chá) de Tal e Qual (13 g).

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Derreta a margarina com o chocolate em banho-maria, misturando até obter um creme homogêneo.
- 2 - Junte o cacau e a farinha de trigo peneirada, misture até ficar homogêneo e reserve.
- 3 - Bata as gemas, os ovos e o Tal e Qual na batedeira regulada em velocidade média até formar um creme airado.
- 4 - Misture delicadamente, para não perder a aeração, ao creme reservado.
- 5 - Distribua em 10 formas de petit gâteau (7,5 cm de diâmetro x 5 cm de altura), untadas com margarina e polvilhadas com cacau em pó.
- 6 - Leve ao forno quente pré-aquecido (250° C), e asse por cerca de 9 minutos ou até que a superfície esteja opaca, com aparência de assada.
- 7 - Desenforme e sirva ainda quente, acompanhado do sorvete diet de sua preferência.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 25 minutos

Calorias: 226 por porção



VENEZUELA

# Pabellón Criollo

---

## INGREDIENTES

- Carne mechada (carne desfiada);
- Caraotas negras (feijão preto);
- Arroz branco (arroz branco).

### Ingredientes – Carne Mechada:

- 500g de carne de vitela;
- 2 cebolas médias;
- Pimentos (verde e vermelho);
- 3 dentes de alho;
- 2 tomates grandes bem maduros;
- Pimentão doce q.b;
- Azeite, sal, louro, pimenta preta q.b.

### Caraotas Negras:

- 500g de feijão preto (eu uso o de lata);
- 2 cebolas médias;
- Pimento vermelho;
- 2 dentes de alho;
- Pimentão doce q.b;
- Cominhos q.b;
- 200g de chouriço, bacon ou carne fumada.

## MODO DE PREPARAÇÃO

### Carne Mechada

- 1 - Corte a peça de carne em tiras com 10 cm de largura.
- 2 - Depois cozinhe-a numa panela com: água temperada de sal, louro e pimenta. Deixe ferver até estar cozida.
- 3 - Escorra a carne e deixar arrefecer.
- 4 - Depois de fria, desfie a carne em fios finos.
- 5 - Corte os restantes ingredientes em cubinhos.
- 6 - Refogue a cebola, os pimentos, junte o tomate e deixe refogar uns minutos.
- 7 - Adicione a carne deixe refogar até formar um molho.
- 8 - Se necessário retifique os temperos.

### Caraotas Negras :

- 1 - Num tacho coloque o feijão, tempere de sal e junte a carne/chouriço/bacon.
  - 2 - Faça um refogado com a cebola, o alho, o pimento, pimentão-doce, sal e uma pitada de cominhos.
  - 3 - Junte o refogado ao feijão, mexa e tape até que a água desapareça, mas não por completo.
  - 4 - Por fim deixe repousar uns minutos antes de servir.
- Ingredientes (Arroz branco):**

---

### Arroz branco

- copo de arroz;
  - copos de água;
  - azeite q.b;
  - sal.
- 1 - Lave bem o arroz.
  - 2 - Numa panela deite azeite, sal e alho e deixe refogar.
  - 3 - Junte o arroz e vá mexendo, quando estiver frito junte a água.
  - 4 - Deixe cozinhar até secar a água.
  - 5 - No final sirva tudo no mesmo prato.

VENEZUELA

# Golfeados



## INGREDIENTES

- 800 gr de farinha de trigo;
- 200 ml de leite;
- 400 gr de queijo branco;
- 2 ovos;
- 200 gr de papel;
- 100 gr de manteiga.;
- 150 gr de açúcar;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 2 colheres de sopa de fermento em pó;
- 2 colheres de sopa de baunilha;
- 1 colher de sopa de sal;
- Canela em pó (a gosto);
- Anis doce em especiarias (a gosto).

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Comece a preparar o papelón melado, para eles, despeje a panela com  $\frac{1}{4}$  de água em uma panela, cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até que o papelón derreta e vire mel. Deixe descansar
- 2 - No liquidificador ou em uma tigela funda, coloque o leite, os ovos, o fermento, a manteiga, a baunilha, 100 gr. de açúcar e 2 colheres de sopa de mel, mexa e incorpore a farinha, misture bem todos os ingredientes até obter uma consistência lisa e homogênea.
- 3 - Depois de obter a consistência da massa, acrescente o anis e amasse por mais alguns minutos. Passe farinha na mesa e coloque a massa de forma que fique retangular com a ajuda de um rolo de massa até ficar com aproximadamente 1 cm de espessura.
- 4 - Em seguida, pinte a massa com a calda de papelón, se endurecer, aqueça novamente para derreter.
- 5 - Adicione o queijo sobre a massa e polvilhe o restante do açúcar junto com a canela, enrole a massa finamente em um rolo.
- 6 - Corte o rolo em fatias de aproximadamente 5 cm.
- 7 - Em uma bandeja untada com manteiga ou com papel vegetal, coloque o rolo, leve ao forno e deixe descansar por 1 hora e meia sem ligar, depois de algum tempo borrife cada rolo com um pouco de água para obter uma textura lisa.
- 8 - Agora leve ao forno a 180 °C e leve ao forno por 25 minutos, retire e pinte novamente com papel, leve ao forno por mais 5 minutos.
- 9 - Retire do forno, cubra com um pouco de queijo ralado e voilà! Desfrute-os como quiser, quente ou frio, a qualquer hora do dia, os golfeados são sempre uma boa ideia.



ROMA CIGANA

# Favas Escalfadas à Cigana

---

## INGREDIENTES

- 3 dentes de alho;
- 1 cebola;
- azeite ;
- 1 folha de louro;
- 200g de chouriço;
- 3 colheres (sopa) de polpa de tomate;
- massa de malagueta;
- 1 copo de vinho branco;
- 800 g de favas novas;
- 150 g de cenouras;
- 3 copos de água
- sal;
- 2 ou mais ovos.
- 3 dentes de alho;
- 1 cebola;
- azeite ;
- 1 folha de louro;

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Num tacho refogue a cebola e os alhos picados em azeite.
- 2 - Assim que a cebola começar a ficar translúcida junte a folha de louro e o chouriço às rodelas e deixe refogar mais um pouco.
- 3 - Junte a polpa de tomate, a massa de malagueta e o vinho branco e deixe apurar.
- 4 - Junte as favas, as cenouras e cubra com a água a ferver.
- 5 - Tempere com sal a gosto e deixe cozer com o tacho tapado.
- 6 - Assim que as favas estiverem cozidas abra os ovos e coloque-os sobre as favas deixando-os cozer, durante aproximadamente 5 minutos, sem mexer.

ROMA CIGANA

# Filhoses de Natal



## INGREDIENTES

- 1kg farinha de trigo com fermento;
- 100g manteiga ou de margarina;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 2 colheres de sopa aguardente;
- 1 laranja;
- 6 ovos;
- 25g fermento de padeiro;
- 2 colheres de sopa açúcar branco;
- Azeite para fritar;
- Açúcar branco para polvilhar;
- Canela para polvilhar.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1 - Dissolve-se o fermento e um pouco de sal num pouco de água morna.

2 - Peneira-se a farinha para um alguidar, abre-se uma cova no meio e deita-se aí o azeite aquecido com a manteiga.

3 - Esfregam-se todos os ingredientes entre as mãos (em movimentos de vaivém). Quando tudo tiver um aspeto esfarelado, juntam-se o fermento e os ovos, previamente passados por água quente (com a casca).

4 - Podem juntar-se dois ovos de cada vez. Amassa-se muito bem juntando o sumo de laranja aquecido e a aguardente. À mão, estas filhoses levam cerca de meia hora a amassar.

5 - Polvilha-se a massa com farinha, embrulha-se o alguidar num cobertor e deixa-se levedar em local temperado, entre 3 a 4 horas.

6 - Depois da massa levedada, põe-se o azeite ao lume (deve ser abundante) e deixase aquecer bem. Molham-se as pontas dos dedos num pouco de azeite, tira-se um pouco de massa à qual, esticando sobre um pano nos joelhos.

7 - A filhó ficará mais fina no centro e mais grossa nos bordos.





ITÁLIA

# Pizza Napolitana

---

## INGREDIENTES

### Massa:

- 500 ml de água;
- Farinha de trigo até dar o ponto;
- 50 g de fermento biológico;
- colher chá de sal;
- colheres sopa de açúcar;
- colheres de sopa de azeite.

### Recheio:

- 400 g molho de tomate;
- 200 g mozzarella em cubos;
- g anchovas em azeite;
- Azeite a gosto;
- Orégano a gosto;
- Azeitonas pretas a gosto.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Prepare a massa, num recipiente coloque a água , o açúcar, o fermento, o sal e o azeite, misture bem todos os ingredientes.
- 2 - Adicione a farinha pouco a pouco até dar o ponto de não grudar nas mãos.
- 3 - Sove um pouco e deixe crescer por uns 30 minutos.
- 4 - Abra a massa com o auxílio de um rolo e coloque em forma pré untada com azeite.
- 5 - Pré-aqueça o forno e asse somente a massa por uns 15 minutos antes de preparar com os recheios.
- 6 - Espalhar o molho de tomate na pizza, acrescente cubos uniformemente de mozzarella e as anchovas.
- 7 - Tempere com azeite, pimenta e orégano.
- 8 - Coloque no forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 20 minutos.
- 9 - Retire quando a mozzarella é derretida.

ITÁLIA

# Tiramisù



## INGREDIENTES

- 450 g de queijo mascarpone;
- ½ colher de sopa de rum – opcional;
- ½ xícara de açúcar;
- 3 ovos grandes gemas e claras separadas;
- 2 xícaras de café expresso frio (ou 2 xícaras de café normal + 1-2 colheres de sopa de café solúvel) numa tigela rasa;
- 2 pacotes de biscoito champagne 130g cada pacote;
- 1-2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 1-2 colheres de sopa de raspas de chocolate.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 - Numa tigela de tamanho médio, bata as gemas e acrescente o açúcar e o rum.
- 2 - Noutra tigela, bata as claras em neve.
- 3 - Use uma colher para colocar o queijo mascarpone nas claras e misture devagar.
- 4 - Com cuidado acrescente as gemas.
- 5 - Molhe cada biscoito champagne no café – de maneira rápida para molhar o biscoito sem encharcar.
- 6 - Faça uma camada com os biscoitos molhados em uma travessa quadrada.
- 7 - Coloque uma camada da mistura de mascarpone e por cima outra camada de biscoitos molhados no café.
- 8 - Termine com uma camada final de mascarpone.
- 9 - Deixe na geladeira por pelo menos 6 horas – de um dia para o outro é o ideal.
- 10 - Jogue o cacau em pó por cima e acrescente as raspas de chocolate na hora de servir.







## PORTUGAL

### TRIPAS À MODA DO PORTO

<https://tvi.iol.pt/atardeesua/a-tarde-e-sua/fatima-lobes/tripas-a-moda-do-porto>

Sobremesa - Pastéis de Santa Clara

<https://www.receitasagora.com.br/receitas/pastel-de-santa-clara/>

## MARROCOS

Cuscuz

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/154843-cuscuz-marroquino.html>

Sobremesa - Laranja Marroquina

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/139426-laranja-marroquina.html>

## ÁFRICA DO SUL

Bobotie

<https://br.sonychannel.com/especiais/bobotie>

Sobremesa - malva puding

<https://vilamulher.com.br/receitas/nova-cozinha/sabor-da-afrika-malva-pudding-4-1-75-427.html>

## MOÇAMBIQUE

Frango à Zambeziana

<https://www.mmo.co.mz/gastronomia/frango-a-zambeiana/>

Sobremesa - torta de bombons

<https://www.mmo.co.mz/gastronomia/torta-de-bombons/>

## RÚSSIA

Arenque sob um casaco de pele com alho

<https://pt.food-of-dream.com/publication/33134/>

Sobremesa - Montanha Russa

<https://www.facebook.com/asmelhoresreceitasonline/photos/a.110646267241924/146212737018610/>

## UCRANIA

PLOV – TRADUZIDO DO INGLÊS PARA PORTUGUÊS

[https://es.rotasgastronomicas.com/receita\\_de\\_carne\\_lamb\\_raisin\\_and\\_bean\\_plov\\_uzbequista\\_o\\_3113.html](https://es.rotasgastronomicas.com/receita_de_carne_lamb_raisin_and_bean_plov_uzbequista_o_3113.html)

Sobremesa - KUTIÁ

<http://www.almanaqueculinario.com.br/receita/kutia-34701>

## BRASIL

Feijoada Brasileira

<https://www.comidaereceitas.com.br/legumes-e-verduras/feijoada-mineira.html>

Sobremesa - brigadeiros

<https://saboreiaavida.nestle.pt/cozinhar/receita/brigadeiros/>

Sobremesa - quindim

<https://comidinhasdochef.com/quindim-tradicional/>

## JAPÃO

Ramen /lamem

<https://amodadoflavio.pt/2017/10/ramen/>

Sobremesa - Tempurá

<https://cybercook.com.br/receitas/doces/receita-de-tempura-de-sorvete-101707>

## FRANÇA

Boeuf Bourguignon

<https://www.eucomosim.com/voila-a-receita-do-boeuf-bourguignon/>

Petit gateau

<https://www.comidaereceitas.com.br/doces-e-sobremesas/petit-gateau-diet.html>

## VENEZUELA

Pabellón Criollo

<https://www.saborintenso.com/f64/pabellon-criollo-14248/>

Sobremesa - Golfeados

<https://tuhogar.com/ve/cocina/recetas/postres/golfeados-venezolanos/>

## ROMA/CIGANA

Favas escalfadas à cigana

<http://deliciascompanhia.blogspot.com/2009/05/favas-guisadas-com-chourico-e-ovos.html>

Sobremesa - FILHOSES DE NATAL

<https://www.mulherportuguesa.com/receita/filhoses-da-beira-baixa/>

## ITÁLIA

Pizza Napolitana

<https://www.facebook.com/stayupmarketingdigital/posts/154096562872641>

Sobremesa - Tiramisù

<https://www.laylita.com/receitas/tiramisu-italiano>

---

**Maia, cidade para todos mediadores municipais interculturais.**