



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