

EBOOK

RECEITAS DA NOSSA TERRA

DE NORTE A SUL DO BRASIL

REGIÃO NORTE

 **Brazilian**
CENTRE
Butcher and Groceries

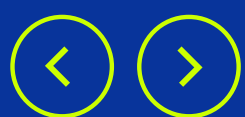
INTRODUÇÃO

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI

A gastronomia brasileira é uma das mais ricas do mundo. O grande território nacional e a mistura de várias culturas fazem nossa culinária única, versátil e apreciada por pessoas dos mais diversos países.

Para você fazer as delícias da nossa terra na sua casa, reunimos as mais famosas receitas de cada região do Brasil. Assim, você pode recriar nossos pratos típicos e aproveitar com toda a família.

Tenha uma ótima leitura.



RECEITAS DA REGIÃO NORTE

A culinária nordestina é forte, influenciada por questões geográficas-econômicas e principalmente pelas raízes africanas e portuguesas.

Os pratos ganham ingredientes variados, como vegetais, carne bovina e caprina, peixes e frutos do mar.

No litoral da região, as receitas possuem sabor carregado e os frutos do mar são os protagonistas.

A região é formada pelos estados:

- Sergipe (SE);
- Ceará (CE);
- Paraíba (PB);
- Alagoas (AL);
- Rio Grande do Norte (RN);
- Pernambuco (PE);
- Maranhão (MA);
- Bahia (BA);
- Piauí (PI).

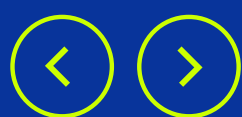
ÍNDICE

RECEITAS DA REGIÃO NORTE

- 1 BEIJU DE TAPIOCA
- 2 ACARAJÉ COMPLETO
- 3 MOQUECA BAIANA
- 4 FRITADA DE SIRI
- 5 PAÇOCA DE CARNE SECA
- 6 CARURU
- 7 CUSCUZ DE MILHO

RECEITAS DA REGIÃO NORTE

BEIJU DE TAPIOCA



BEIJU DE TAPIOCA



5

BEIJU DE TAPIOCA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de massa de tapioca (farinha pronta para tapioca)
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino (cerca de 50 g)

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média);
2. Sobre uma assadeira grande, de preferência antiaderente, peneire 4 porções de massa de tapioca para formar círculos de cerca de 10 cm de diâmetro;
3. Não se preocupe em fazer círculos perfeitos. O importante é fazer uma camada uniforme, para não quebrar depois de assada - siga a mesma lógica da tapioca de frigideira;
4. Polvilhe cada círculo com queijo parmesão ralado e leve ao forno para assar por cerca de 10 minutos, até que a massa fique firme e o queijo comece a dourar;
5. Retire do forno e, com uma espátula, transfira para uma travessa. Limpe o fundo da assadeira com papel toalha e repita com o restante da massa;
6. Deixe os beijus esfriarem antes de servir - eles ficam mais crocantes depois de frios. Sirva como aperitivo ou acompanhamento de sopas ou saladas.

OBS: Para conservar os beijus crocantes, guarde num recipiente com fechamento hermético, por até 2 dias.

Fonte: Panelinha

RECEITAS DA REGIÃO NORTE

ACARAJÉ COMPLETO

 **Brazilian**
CENTRE
Butcher and Groceries



ACARAJÉ COMPLETO



7

ACARAJÉ COMPLETO

INGREDIENTES – BOLINHO DO ACARAJÉ

- 1/2 kg de feijão fradinho
- 3 cebolas
- Sal e pimenta a gosto

INGREDIENTES – VATAPÁ

- 1/2 kg de pão francês
- 1/2 litro de leite de coco
- 2 colheres de azeite de dendê
- 1 cebola grande
- 1/2 xícara de coentro
- 1/2 xícara de cebolinha
- 1 xícara de castanha-de-caju
- 1 xícara de camarão
- 1 litro de leite

INGREDIENTES – CARURU

- 10 quiabos em pedacinhos
- 150g de castanha-de-caju torradas
- 150g de amendoim torrado
- 150g de camarão seco
- 100g de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 tomate
- 1 cebola
- Cheiro-verde (cebolinha, coentro e salsa)

INGREDIENTES – VINAGRETE

- 2 tomates
- 2 cebolas
- 2 pimentões
- 1 limão
- 15ml de azeite de oliva
- 2 kg de camarão médio com casca

ACARAJÉ COMPLETO

MODO DE PREPARO – ACARAJÉ

1. Deixe o feijão na água por 24 horas e depois tire a sua casca;
2. Bata com os outros ingredientes no liquidificador e reserve a massa.

MODO DE PREPARO – VATAPÁ

1. Coloque os pães adormecidos em 1 litro de leite. Os outros ingredientes vão ao liquidificador;
2. Adicione a mistura ao pão com leite e leve ao fogo até engrossar.

MODO DE PREPARO – CARURU

1. Cozinhe o quiabo na água e no sal. Já mole, acrescente os outros ingredientes.

MODO DE PREPARO – VINAGRETE

1. Corte os tomates, as cebolas e os pimentões em cubos, adicione o suco de limão e o azeite de oliva.

MONTAGEM

1. Frite no azeite o camarão inteiro com casca para acompanhar;
2. Frite pequenas porções da massa de acarajé no azeite de dendê,
3. Coloque quatro bolinhos em um prato redondo e monte seu acarajé com vatapá, caruru, vinagrete e camarão, alternadamente.

Fonte: Metrôpoles



RECEITAS DA REGIÃO NORTE

MOQUECA BAIANA

 **Brazilian**
CENTRE
Butcher and Groceries



MOQUECA BAIANA



10

MOQUECA BAIANA

INGREDIENTES

- 600 g de peixe
- 1 Cebola
- 2 Tomates
- 1/2 pimentão vermelho ou amarelo
- 1 xícara (chá) de coentro
- Suco de 2 limões
- 1/2 xícara (chá) de azeite de dendê
- 500 ml de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- 4 dentes de alho amassados
- 1 dente de alho amassado para refogar
- Salsinha e cebolinha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o peixe em uma tigela e cubra com a água e o suco de um limão;
2. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos;
3. Depois, escorra a água e tempere o peixe com o alho, sal e coentro a gosto;
4. Cubra com um pano e deixe pegar descansar por mais 40 minutos para pegar gosto;
5. Refogue a cebola e o alho no azeite;
6. Amasse os outros temperos com um pilão e despeje na panela para refogar junto com o alho;
7. Coloque o peixe temperado e o leite de coco;
8. Deixe cozinhar por 10 minutinhos e em seguida coloque o azeite de dendê;
9. Deixe cozinhar por 5 minutos;
10. Sirva com um arroz branco e pirão.

Fonte:

RECEITAS DA REGIÃO NORTE

FRITADA DE SIRI

 **Brazilian**
CENTRE
Butcher and Groceries



FRITADA DE SIRI



12

FRITADA DE SIRI

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola grande ralada
- 400 g de carne de siri limpa
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Meio pimentão vermelho sem sementes, picado
- 1 xícara (chá) de leite de coco (200 ml)
- 6 claras
- 6 gemas
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, coloque o Azeite e leve ao fogo alto para aquecer;
2. Junte a cebola e refogue até dourar levemente. Adicione o siri e refogue por 2 minutos;
3. Acrescente o suco de limão e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 3 minutos ou até a mistura secar um pouco;
4. Junte o pimentão e o leite de coco, misture e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Reserve;
5. Na tigela da batedeira, coloque as claras e bata por 3 minutos em velocidade alta. Em seguida, junte as gemas uma a uma e continue batendo até obter uma mistura homogênea;
6. Retire da batedeira e adicione delicadamente o fermento e o sal, em movimentos circulares, de baixo para cima;
7. Em uma assadeira retangular média (30 x 19 cm) previamente untada e coloque metade dos ovos batidos, espalhe o recheio e cubra com o restante dos ovos. Leve ao forno médio (180 graus) preaquecido por 15 minutos ou até dourar a superfície;
8. Retire do forno e sirva em seguida.

Fonte: Ajinomoto



RECEITAS DA REGIÃO NORTE

PAÇOCA DE CARNE SECA

 **Brazilian**
CENTRE
Butcher and Groceries



PACOCA DE CARNE SECA



14

PAÇOCA DE CARNE SECA

INGREDIENTES

- 500 g de carne-seca
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1¹/₃ de xícara (chá) de farinha de mandioca torrada
- 1/4 de xícara (chá) de manteiga de garrafa
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a carne-seca em cubos de 7 cm - é o tamanho ideal para dessalgar a carne;
2. Coloque numa tigela e lave bem sob água corrente;
3. Cubra os cubos de carne com 5 xícaras (chá) de água fria e deixe na geladeira durante 12 horas - troque a água da carne-seca pelo menos 2 vezes durante a dessalga;
4. Escorra a água e transfira a carne para a panela de pressão, cubra com água até completar metade do volume da panela, tampe e leve ao fogo alto. Assim que a panela começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos;
5. Enquanto a carne cozinha, descasque e pique fino a cebola e o alho;
6. Passado o tempo de cozimento, desligue o fogo. Espere toda a pressão sair antes de abrir a panela (se preferir, levante a válvula com um garfo para acelerar o processo);
7. Escorra a água e descarte o excesso de gordura da carne. Transfira os cubos para o processador e bata no modo pulsar até ficar bem desfiada;

PAÇOCA DE CARNE SECA

MODO DE PREPARO

8. Leve uma frigideira, de preferência antiaderente, ao fogo médio. Quando aquecer, adicione a manteiga de garrafa, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por dois minutos até murchar. Junte o alho e mexa por 1 minuto para perfumar;
9. Acrescente a carne-seca e refogue por cerca de 10 minutos, até ficar bem dourada. Junte a farinha de mandioca torrada, aos poucos, mexendo por 2 minutos apenas para aquecer;
10. Prove e, se necessário, tempere com sal. Sirva a seguir, fica uma delícia com salada de pimentão.

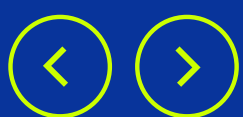
Fonte: Panelinha

RECEITAS DA REGIÃO NORTE

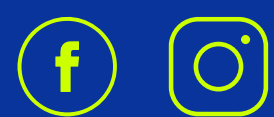
CARURU



 **Brazilian**
CENTRE
Butcher and Groceries



CARURU



17

CARURU

INGREDIENTES

- 600 g de quiabo (cerca de 60 unidades)
- 1/4 de xícara (chá) de camarão seco descascado
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de castanha-de-caju torrada
- 1 cebola
- 1 xícara (chá) de amendoim sem casca
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê

MODO DE PREPARO

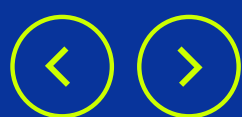
1. Numa tigela grande, coloque o quiabo e cubra com água e 1 colher de sopa de vinagre. Deixe de molho por 10 minutos, retire o quiabo e espalhe num pano de prato limpo para secar. Enquanto isso, descasque e pique fino a cebola;
2. Numa tábua, corte e dispense o topo do quiabo. No sentido do comprimento, corte o legume em quatro partes; mantenha as partes juntas e fatie;
3. Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, junte o azeite de dendê e refogue a cebola por 5 minutos. Junte os cubinhos de quiabo, tempere com sal e refogue por 15 minutos, mexendo de vez em quando;
4. Enquanto isso, no liquidificador, bata o camarão seco com o amendoim, a castanha e 1/2 xícara (chá) de água, até formar uma pasta;
5. Depois dos 15 minutos, junte ao quiabo a pasta de camarão, o gengibre ralado, o restante da água e misture bem. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 30 minutos, mexendo sempre para não queimar. Verifique o sabor e, se necessário, ajuste o sal. Sirva bem quente.

Fonte: Panelinha

RECEITAS DA REGIÃO NORTE

CUSCUZ DE MILHO

 **Brazilian**
CENTRE
Butcher and Groceries



CUSCUZ DE MILHO



19

CUSCUZ DE MILHO

INGREDIENTES

- 500g de flocos de milho pré-cozidos (ou flocão)
- 500 ml de água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Hidrate os flocos de milho com a água e tempere com o sal. Deixe hidratar por cerca de 15 minutos;
2. Peneire a farinha para uma cuscuzeira com água, isso vai garantir um cuscuz mais fofo e cozido de modo uniforme;
3. Cozinhe por 30 minutos, a partir da formação de vapor;
4. Desligue o fogo e deixe abafado por 10 minutos. Retire-o da cuscuzeira, solte-o com as mãos ou um garfo;
5. O chef serve o cuscuz com requeijão caseiro e um ovo cozido com gema mole.

Fonte: Chef Rodrigo Oliveira - Paladar Estadão

FAÇA ESSAS DELÍCIAS EM SUA CASA!

Morar fora Brasil não é desculpa para não aproveitar todas as delícias da nossa terra.

Por isso, o Brazilian Centre conta com uma grande variedade de produtos brasileiros para você aliviar a saudade da gastronomia do Brasil.

Clique no botão abaixo e confira em detalhes:

[CLIQUE AQUI](#)





VOLTAR AO INÍCIO

PRODUTOSBRASILEIROS.CO.UK

LOJAS:

BRIGHTON

Church Road
Hove - BN3 2DL
Brighton - UK

HACKNEY

223 Mare Street
Hackney - E8 3QE
London - UK

STOCKWELL

284-286 Clapham Road
Stockwell - SW9 9AE
London - UK

STAMFORD HILL

4 Amhurst Park
Stamford Hill - N16 5AA
London - UK

CENTRO DE DISTRIBUIÇÃO

Unit 10 Harlow Mill Business Centre
River Way - CM20 2FD Harlow - UK

Siga nossas redes sociais

