

E B O O K

# RECEITAS DA NOSSA TERRA

DE NORTE A SUL DO BRASIL

SUDESTE



# 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 DO SUDESTE

A região Sudeste possui uma culinária bastante variada, em uma mistura de múltiplas culturas provenientes de diversas regiões do país e do mundo. A gastronomia local conta com pratos tipicamente regionais ou adaptações de receitas vindas de fora.

Os estados de São Paulo e Rio de Janeiro são conhecidos como referências gastronômicas, por conta da diversidade de restaurantes e da influência de outras regiões do Brasil.

O Sudeste é formado pelos estados:

- São Paulo (SP);
- Rio de Janeiro (RJ);
- Minas Gerais (MG);
- Espírito Santo (ES);

# ÍNDICE

## RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

- |    |                           |    |                   |
|----|---------------------------|----|-------------------|
| 5  | FILÉ À OSVALDO ARANHA     | 18 | CUSCUZ PAULISTA   |
| 7  | FEIJÃO TROPEIRO           | 20 | VIRADO À PAULISTA |
| 9  | TUTU DE FEIJÃO            | 22 | TORTA CAPIXABA    |
| 11 | FRANGO COM QUIABO MINEIRO | 24 | MOQUECA CAPIXABA  |
| 14 | ANGU À MINEIRA            | 26 | PIRÃO DE PEIXE    |
| 16 | PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL |    |                   |



RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# FILE À OSVALDO ARANHA



FILE À OSVALDO ARANHA



5



# FILÉ À OSVALDO ARANHA

## INGREDIENTES

### Filé

- 1 kg de filé mignon
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de alho fatiado e frito

### Farofa de ovos

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca

- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal a gosto

### Arroz

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- Salsa picada a gosto

### Batata

- 2 batatas fatiadas pré-cozidas cortadas em rodelas
- Óleo quente

## MODO DE PREPARO

### Filé:

Corte a carne em filés espessos. Tempere com sal a gosto. Derreta a manteiga em uma frigideira e doure os filés. Coloque o alho frito sobre os filés na hora de servir.

### Farofa de ovos:

Em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue a cebola. Junte os ovos e mexa bem. Coloque a farinha de mandioca e tempere com sal e salsinha.

### Arroz:

Em uma frigideira, derreta a manteiga e coloque o arroz. Tempere com sal e salsinha a gosto.

### Batata:

Frite as batatas pré-cozidas em óleo quente.

Fonte: Edu Guedes

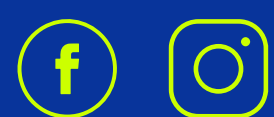


RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# FEIJÃO TROPEIRO



FEIJÃO TROPEIRO



7



# FEIJÃO TROPEIRO

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de feijão-preto
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de bacon picado
- 2 gomos de linguiça calabresa fresca
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 3 ovos
- 1 tablete de caldo de carne
- 5 folhas de couve picadas
- 1 e meia xícara (chá) de farinha de mandioca crua

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, cozinhe o feijão em água com o louro até que os grãos estejam macios (sem desmanchar);
2. Escorra a água e despreze o louro;
3. Frite o bacon e a linguiça;
4. Escorra o excesso de gordura, junte o alho e a cebola e deixe refogar;
5. Adicione os ovos e mexa até que estejam cozidos. Junte o feijão, o caldo dissolvido em meia xícara (chá) de água quente e a couve;
6. Misture bem e deixe cozinhar para tomar gosto;
7. Acrescente a farinha, misturando bem e sirva a seguir.

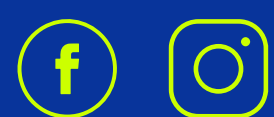


RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# TUTU DE FEIJÃO



TUTU DE FEIJÃO



9



# TUTU DE FEIJÃO

## INGREDIENTES

- 1 gomo de linguiça fresca
- 3 xícaras (chá) de feijão cozido
- 2 xícaras (chá) de caldo de feijão
- 2 tabletes de caldo de bacon
- 4 colheres (sopa) de farinha de mandioca crua
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

## MODO DE PREPARO

1. Corte a linguiça em pedaços;
2. Em uma frigideira grande, frite a linguiça em sua própria gordura;
3. Adicione o feijão cozido, o caldo de feijão e deixe ferver;
4. Junte os tabletes de caldo e dissolva-os bem;
5. Por último, junte às colheradas a farinha de mandioca, sempre mexendo;
6. Retire do fogo, misture a salsa e sirva.

*Fonte: Receitas Nestle*



RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# FRANGO COM QUIABO MINEIRO





# FRANGO COM QUIABO MINEIRO

## INGREDIENTES

- 1 quilo de quiabo
- 1 frango inteiro, cortado em pedaços
- 5 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande bem picadinha
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sobremesa) de colorau
- pimenta a gosto
- sal a gosto
- cheiro verde a gosto

## MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o alho amassados, sal, pimenta e colorau. Se desejar, acrescente uma colher (sopa) de vinagre. Deixe marinar na geladeira por aproximadamente, 30 minutos.

### Quiabo:

1. Lave o quiabo e seque com um pano, deixando-o bem sequinho. Pique em rodelinhas finas. Em uma panela, aqueça uma xícara de óleo;
2. Acrescente o quiabo picado e deixe refogar até que não tenha mais nenhuma baba. Aguarde pois este processo leva cerca de 20 minutos
3. Mexa de vez em quando, com cuidado para o quiabo não desmanchar. Quando estiver sem baba, desligue o fogo, espere amornar e coe, para retirar o óleo;
4. Reserve somente o quiabo.



# FRANGO COM QUIABO MINEIRO

## MODO DE PREPARO

### Frango:

1. Em uma panela, aqueça duas colheres (sopa) de óleo e doure muito bem a cebola, como se estivesse queimando (isso fará com que solte um corante natural no frango);
2. Junte o frango e deixe-o fritar muito bem;
3. Quando estiver bastante dourado, junte três xícaras de água fervente, ou um tanto que quase cubra o frango;
4. Corrija o sal, se necessário, e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela tampada pela metade por mais ou menos 20 minutos, ou até que o frango esteja bem macio;
5. Junte o quiabo reservado e deixe apurar até que fique encorpado. Se estiver com muito caldo, aumente o fogo e deixe secar um pouco mais;
6. Verifique se está bom de sal. Por último, junte o cheiro-verde.
7. Sirva com arroz e feijão fresquinhos e angu (ou polenta sem molho).

Fonte: Tudo Gostoso

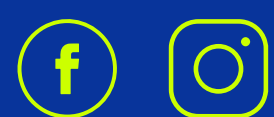


RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# ANGU À MINEIRA



ANGU À MINEIRA



14



# ANGU À MINEIRA

## INGREDIENTES

- 250 gramas de fubá
- 1 litro de água
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Ferva a água;
2. Misture o fubá em um pouco de água fria;
3. Acrescente o fubá na água fervendo, mexendo sem parar;
4. Diminua o fogo quando a massa começar a grudar no fundo da panela. Continue mexendo até despregar e está pronto;
5. Coloque em uma forma molhada e deixar esfriar um pouco antes de colocar no prato;
6. Tempere a gosto e bom apetite!

Fonte: Tudo Gostoso

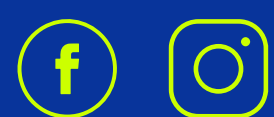


RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL



PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL



16



# PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL

## INGREDIENTES

- 500g de polvilho doce
- 250g de queijo minas frescal
- 3 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de chá de óleo

## MODO DE PREPARO

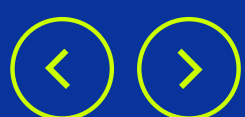
1. Coloque a água para ferver em uma panela, juntamente com o sal e o óleo;
2. Pegue uma tigela e adicione o polvilho e a água aquecida. Em seguida, insira os ovos e mexa com a colher;
3. Adicione o queijo ralado e amasse a mistura até ela não grudar mais. Depois comece a fazer bolinhas;
4. Uma dica é utilizar uma colher de sopa para que os bolinhos fiquem do mesmo formato;
5. Acenda o forno com a temperatura de 180°C. Unte uma fôrma e adicione as bolinhas.  
Deixe um espaço entre elas para que quando assarem, não grudem;
6. Asse por pelo menos 35 minutos ou até que fique dourado.

*Fonte: Comidas típicas*

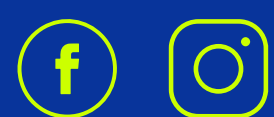


RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# CUSCUZ PAULISTA



CUSCUZ PAULISTA



18



# CUSCUZ PAULISTA

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 lata ou caixa de molho de tomate
- 2 latas de água
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 1 pimentão
- 2 latas de sardinha ou atum
- cheiro verde a gosto
- sal e temperos a gosto
- 1 tablete de caldo de legumes ou do seu sabor preferido
- 3 xícaras de farinha de milho grossa
- 3 ovos cozidos
- tomate para decorar

## MODO DE PREPARO

1. Refogue no azeite, a cebola, o pimentão, as azeitonas, a ervilha, o milho verde, o molho de tomate, o cheiro-verde, a sardinha, os temperos e o tablete de caldo;
2. Coloque a água e deixe ferver. Adicione a farinha de milho até cozinhar;
3. Unte a fôrma com azeite, e coloque os ovos, os tomates e a sardinha por baixo;
4. Coloque a massa na forma, deixe esfriar e desenforme.

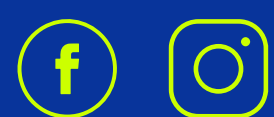


RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# VIRADO À PAULISTA



VIRADO À PAULISTA



20



# VIRADO À PAULISTA

## INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de farinha de mandioca
- 4 conchas de feijão cozido com o caldo
- 50g de bacon cortado em cubinhos
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena bem picada
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## ACOMPANHAMENTOS

- 6 bistequinhas de porco grelhadas
- 3 gomos de linguiça fritos
- 2 maços de couve cortados finamente e passados rapidamente na frigideira
- 6 ovos fritos
- 100g de tiras de bacon fritas (ou torresmo)
- Arroz branco

## MODO DE PREPARO

1. Misture as duas farinhas e umedeça-as um pouco com as mãos molhadas. Reserve;
2. Bata, no liquidificador, metade do feijão cozido com o caldo. Reserve;
3. Frite o bacon até ficar dourado, adicione o alho e deixe dourar. Em seguida, refogue a cebola;
4. Na mesma panela, agregue o feijão batido e a outra metade com os grãos inteiros;
5. Deixe ferver e adicione aos poucos as farinhas, mexendo sem parar, até dar o ponto de pasta bem mole (depois de amornar, ela engrossa muito). Salpique a pimenta-do-reino;
6. Sirva com os ingredientes do acompanhamento.

Fonte: Paladar Estadão



RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# TORTA CAPIXABA



TORTA CAPIXABA



22



# TORTA CAPIXABA

## INGREDIENTES

- 150g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 150g de camarão pequeno, sem casca, rabo e cabeça
- 150g de carne de siri
- 150g de mexilhões cozidos
- 300g de palmito picado em cubos
- 200g de cebola bem picada e mais 1 cebola cortada em rodela para decorar
- 200g de tomates picados
- 50g de colorau
- 100g de azeitonas sem caroço e mais algumas para decorar
- 3 dentes de alho picados
- 6 ovos para o prato e mais 2 ovos cozidos para decorar
- Suco de 1 e 1/2 limão
- Folhas de coentro a gosto
- Azeite de oliva a gosto para refogar e um pouco para untar a panela
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

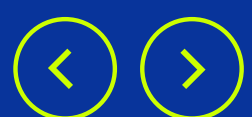
1. Separe os ingredientes da decoração: algumas azeitonas, a cebola em rodela e os dois ovos cozidos. Reserve. Preaqueça o forno a 180°C;
2. Em uma panela ou frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola picada, o alho e o colorau. Quando a cebola murchar, junte o palmito e o tomate e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos;
3. Acrescente os frutos do mar, as azeitonas e o bacalhau dessalgado e desfiado. Cozinhe por mais 3 ou 4 minutos;
4. Desligue o fogo. Misture o coentro e o suco do limão, prove e ajuste os temperos. Remova qualquer excesso de líquido e deixe esfriar;
5. Bata em neve as seis claras. Reserve. Em outra vasilha, bata as seis gemas até ficarem fofas e esbranquiçadas. Com cuidado, misture gemas e claras;
6. Despeje dois terços dos ovos batidos no refogado já frio, mexendo delicadamente. Transfira para uma panela de barro ou forma refratária untada com azeite;
7. Cubra com o restante da mistura de ovos, decore com as azeitonas, cebola e ovos cozidos cortados em fatias e leve ao forno preaquecido. Quando a superfície estiver bem dourada, retire do forno e sirva.

Fonte: Paladar Estadão

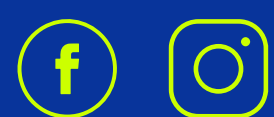


RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# MOQUECA CAPIXABA



MOQUECA CAPIXABA



24



# MOQUECA CAPIXABA

## INGREDIENTES

- 1 1/2 kg de peixe cortado em postas
- 3 tomates
- 3 cebolas
- 1 maço de coentro
- 1/2 maço de cebolinha
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 100 ml de caldo de peixe
- caldo de 2 limões
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Coloque as postas de peixe num recipiente e tempere com sal e o suco de limão. Enquanto prepara os outros ingredientes, deixe o peixe marinando na geladeira. Os ingredientes do pirão e os do peixe podem ser preparados juntos;
2. Com uma faca afiada, corte os tomates ao meio e retire as sementes. Pique as metades em pedaços pequenos. Descasque as cebolas e corte cada uma delas ao meio;
3. Em seguida, apoie cada metade numa tábua e corte em cubos. Lave as folhas de coentro, de cebolinha sob água corrente e seque bem. Pique as ervas;
4. Leve uma panela grande ao fogo baixo e acrescente o azeite e deixe aquecer. Em seguida, acrescente a cebola e refogue por 2 minutos. Com uma escumadeira, retire metade da cebola e reserve;
5. Adicione metade do tomate picado e mexa bem com uma colher de pau. Em seguida, coloque as postas de peixe sobre a cebola e o tomate. Cubra as postas com a cebola reservada e o tomate restante;
6. Acrescente o coentro, o sal e o caldo de peixe. Tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 10 a 15 minutos, sem mexer. Verifique os temperos e se o peixe está cozido.

Fonte: Panelinha

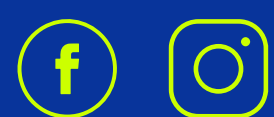


RECEITAS DA REGIÃO SUDESTE

# PIRÃO DE PEIXE



PIRÃO DE PEIXE



26



# PIRÃO DE PEIXE

## INGREDIENTES

- 3/4 de xícara (chá) de farinha de mandioca
- 600 ml de caldo de peixe
- 1/2 maço de coentro picado
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate picado
- 30 ml de azeite
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Numa panela média, leve a tintura de urucum ao fogo baixo. Quando aquecer, adicione a cebola e refogue por 2 minutos;
2. Acrescente o tomate e refogue por mais 1 minuto. Junte o caldo de peixe e os temperos restantes e deixe o caldo ferver;
3. Em seguida, acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo com uma colher de pau sem parar;
4. Ajuste os temperos e sirva bem quente.



# 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 matar a saudade da gastronomia do Brasil.

Clique no botão abaixo e confira em detalhes:

[CLIQUE AQUI](#)







## VOLTAR AO INÍCIO

Confira nossos produtos em uma de nossas lojas,  
através de nossos sites ou aplicativo.

[PRODUTOSBRASILEIROS.CO.UK](https://produtosbrasileros.co.uk)

## LOJAS:

### 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**

