

EBOOK

# RECEITAS DA NOSSA TERRA

DE NORTE A SUL DO BRASIL

REGIÃO SUL

 **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 SUL

A região sul é composta pelo bioma dos Pampas e sua gastronomia recebeu influência dos países que fazem fronteira, como a Argentina, Paraguai e Uruguai, além dos imigrantes europeus.

A carne bovina é sempre o protagonista na maioria dos estados da região. Isso porque Rio Grande do Sul e o Paraná, por exemplo, estão entre os 10 maiores produtores de gado bovino do país.

Além disso, os estados do Sul misturam o desenvolvimento das regiões metropolitanas com os sítios dos colonos descendentes de imigrantes europeus, vindos no século 19. Essa diversidade faz da gastronomia local uma das mais peculiares do país.

Os estados que fazem parte do Sul do Brasil são:

- Paraná (PR)
- Santa Catarina (SC)
- Rio Grande do Sul (RS)

# ÍNDICE

## RECEITAS DA REGIÃO SUL

- 1 RABADA AO VINHO TINTO
- 2 POLENTA COM CALDO DE CARNE
- 3 BARREADO
- 4 ARROZ CARRETEIRO
- 5 CUCA ALEMÃ TRADICIONAL

RECEITAS DA REGIÃO SUL

# RABADA AO VINHO TINTO



RABADA AO VINHO TINTO



5

# RABADA AO VINHO TINTO

## INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho (amassados)
- 1 cebola (picada)
- 2 tomates (sem pele) picados
- 1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco
- 1 tablete de caldo de carne
- 3 colheres (sopa) de salsinha (picada)
- 1 kg de rabada (rabo de boi)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 folhas de louro

## MODO DE PREPARO

1. Coloque a rabada em uma panela grande, e cubra com água;
2. Deixe ferver por 10 minutos. Depois escorra a água;
3. Pegue uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure o alho;
4. Na panela de pressão, acrescente a rabada, o louro e 1 litro de água fervente;
5. Deixe cozinhando por 40 minutos ou até a carne ficar macia (mas não deixe chegar ao ponto de soltar do osso);
6. Depois escorra toda a água da panela de pressão.

## PARA FAZER O MOLHO

1. Aqueça azeite e doure a cebola e o alho. Acrescente na mesma panela, os tomates, o tablete de caldo de carne e o vinho;
2. Deixe cozinhar por 10 minutos. Junte a rabada ao molho e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Retire da panela, coloque em uma travessa para servir e salpique com salsinha.

*Fonte: Comidas típicas*

RECEITAS DA REGIÃO SUL

# POLENTA COM CALDO DE CARNE



POLENTA COM CALDO DE CARNE



7

# POLENTA COM CALDO DE CARNE

## INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 tabletes de caldo de carne
- 2 xícaras (chá) de fubá
- Água

## MODO DE PREPARO

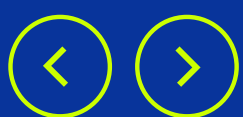
1. Em uma panela, coloque 2 litros de água para ferver junto com a manteiga. Quando a água começar a formar pequenas bolhas (cuidado para não passar do ponto), acrescente os tabletes de caldo de carne;
2. Acrescente o fubá gradativamente na mesma panela e mexa;
3. Deixe cozinhando, mas vá mexendo até continuar aparecendo o fundo da panela (cerca de 25 minutos);
4. Quando começar a engrossar e não der para ver o fundo da panela, desligue o fogo;
5. Coloque a polenta em uma travessa untada com margarina ou manteiga;
6. Se for da sua preferência, coloque um molho sobre a polenta.

*Fonte: Comidas típicas*

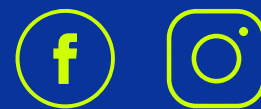


RECEITAS DA REGIÃO SUL

# BARREADO



BARREADO



9

# BARREADO

## INGREDIENTES

- 2,5 kg de coxão mole
- 300 g de bacon (em cubos)
- 2 cebolas (picadas)
- 5 dentes de alho (picados)
- 10 g de cominho em pó
- 3 folhas de louro
- 200 ml de vinagre de vinho
- 4 colheres (sopa) de óleo de milho
- 2 litros de água fervente
- Sal e pimenta a gosto

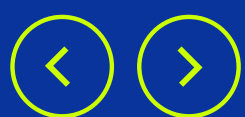
## MODO DE PREPARO

1. Corte a carne em pequenos pedaços;
2. Em um recipiente, junte a carne, o bacon, as cebolas, os dentes de alho, o cominho, o vinagre, o sal e a pimenta. Misture tudo e deixe descansar por uma hora;
3. Em uma panela, coloque o óleo de milho (untando-a);
4. Deixe o óleo ficar bem quente e acrescente na panela, a carne temperada. Mexa bastante durante 5 minutos;
5. Coloque os 2 litros de água fervente;
6. Tampe a panela, se possível barreie a tampa com pirão de farinha de mandioca e deixe cozinhando por 5 horas;
7. Depois das cinco horas, abra, veja se precisa de mais sal e coloque as folhas de louro;
8. Tampe de novo e deixe cozinhar por mais 4 horas.

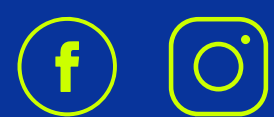
*Fonte: Comidas típicas*

RECEITAS DA REGIÃO SUL

# ARROZ CARRETEIRO



ARROZ CARRETEIRO



11

# ARROZ CARRETEIRO

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 4 xícaras (chá) de água
- 100 g de carne-seca dessalgada e desfiada
- 250 g linguiça calabresa aperitivo
- 70 g de bacon em cubos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1/2 xícara (chá) de salsinha fresca
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 limão (opcional)

## MODO DE PREPARO

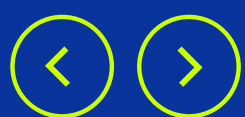
1. Leve uma chaleira com um pouco mais de 4 xícaras (chá) de água ao fogo baixo. Descasque e fatie meia cebola em meias-luas finas. Descasque e pique fino os dentes de o alho. Corte a linguiça em 3 pedaços na diagonal;
2. Numa panela grande, aqueça o óleo em fogo médio. Doure o bacon e a linguiça calabresa por 5 minutos, mexendo de vez em quando;
3. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, mexendo sempre, até ficar transparente. Acrescente o alho e misture por apenas mais 1 minuto;
4. Junte a carne seca, o arroz e as folhas de louro. Mexa bem, por cerca de 1 minuto.  
Antes de começar a grudar no fundo da panela, meça 4 xícaras (chá) de água fervente e regue o arroz;
5. Misture bem, raspando o fundo com a colher de pau e tampe parcialmente a panela;
6. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água, por cerca de 20 minutos - para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo para ver fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouco;
7. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos para que o arroz termine de cozinhar no próprio vapor. Enquanto isso, lave, seque e pique fino a salsinha;
8. Sirva a seguir com salsinha picada e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Fica ótimo com gotas de limão.

Fonte: Panelinha

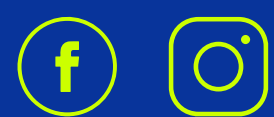


RECEITAS DA REGIÃO SUL

# CUCA ALEMÃ TRADICIONAL



CUCA ALEMÃ TRADICIONAL



13

# CUCA ALEMÃ TRADICIONAL

## INGREDIENTES MASSA

- 2 ovos (100 gramas)
- 1 xícara de açúcar (240 gramas)
- Pitada de sal (opcional)
- 2 colheres de sopa de banha, manteiga ou óleo (opcional 32 gramas)
- Raspas de 1 laranja ou limão
- Pitada de noz moscada e pitada de canela
- 3 colheres de sopa de fermento seco biológico instantâneo (30 gramas)
- 1 kg de farinha de trigo + um pouco para sovar a massa
- 1 xícara de leite morno (240 ml)
- 2 xícaras de água morna (colocar aos poucos para dar o ponto - 480 ml)

## RECHEIO CUCA ALEMÃ ENROLADA

- 500 gramas de käschmier ou ricota amassada com um garfo
- 2 ovos
- Pitada de canela
- 1 xícara de açúcar (240 gramas)

## FAROFA CUCA ALEMÃ (STREUSEL)

- 1 xícara de farinha de trigo (165 gramas)
- 1 xícara de açúcar (240 gramas)
- Pitada de canela
- Aproximadamente 3 colheres de sopa de nata/manteiga/banha (45 gramas)

## 1 OVO BATIDO PARA PINCELAR



# CUCA ALEMÃ TRADICIONAL

## MODO DE PREPARO: MASSA

1. Em uma bacia grande adicione os ovos, o açúcar, o sal, a banha, a canela, a noz moscada e mexa bem com um garfo até virar uma mistura homogênea;
2. Adicione 1 kg de farinha de trigo, o leite morno, o fermento, 1 xícara de água e a segunda xícara de água coloque aos poucos, verifique a consistência da massa no vídeo demonstrativo;
3. Misture a massa da cuca alemã com as mãos, depois de atingir a consistência grudenta adicione mais um pouco de farinha para conseguir desgrudar a massa das mãos;
4. Transfira a massa para uma bancada enfarinhada e sove por 5 minutos (primeira sova). Se a massa grudar na bancada adicione mais um pouco de farinha;
5. Polvilhe a bancada com um pouco de farinha, coloque a massa em cima e depois cubra com um pano de prato limpo. Deixe descansar tampado por 15 minutos;
6. Depois de 15 minutos crescendo faça mais uma sova de 5 minutos (segunda sova), se necessário adicione um pouco de farinha para não grudar nas mãos;
7. Cubra a massa novamente com um pano e deixe descansar por mais 15 minutos. A massa quase dobra de tamanho no tempo de descanso;
8. Separe 3 formas grandes de pão (28 cm de comprimento, 13 de largura e 5 cm de profundidade) e unte com banha ou manteiga;

## MODO DE PREPARO: RECHEIO KÄSCHMIER

1. Em uma bacia adicione o queijo, os ovos, a canela e o açúcar e mexa bem apertando grânulos maiores de queijo;
2. A textura é quase modelável, verifique o vídeo para analisar a consistência.

# CUCA ALEMÃ TRADICIONAL

## ABRINDO A MASSA E RECHEANDO A CUCA ALEMÃ ENROLADA

1. Depois que a massa quase tiver dobrado de volume faça um rolo liso e uniforme com a massa;
2. Com uma faca corte a massa em três partes iguais;
3. Para abrir a massa polvilhe a bancada com farinha, coloque a massa em cima e com um rolo de macarrão ou uma garrafa de vidro grossa abra a massa em um retângulo de aproximadamente 0,6 mm de grossura;
4. Coloque 1/3 do recheio sobre a massa deixando uma das bordas sem recheio para conseguir fechar a massa. Confira o vídeo demonstrativo para conferir o jeito correto de colocar o recheio;
5. Para enrolar a massa a primeira dobra deve ter aproximadamente 4 dedos de grossura, pressione gentilmente para acomodar melhor o recheio na massa e depois dobre mais uma vez até chegar na parte sem recheio;
6. Puxe a parte sem recheio sobre a cuca e mantenha a emenda da massa para baixo.  
Coloque dentro da forma untada com a emenda para baixo;
7. Repita o processo com os outros dois pedaços de massa;
8. Depois de rechear as três cucas você deve deixar crescer pela última vez. Este último crescimento demora aproximadamente 30 minutos. A cuca está crescida quando você pressiona a massa com um dedo e ela começa a voltar sozinha.

## MODO DE PREPARO: FAROFA

1. Em uma bacia misture a farinha, o açúcar e a canela;
2. Adicione a nata ou a gordura escolhida aos poucos mexendo com as pontas dos dedos, sem sovar a massa;
3. Você deve formar “bolotinhas” de massa, e esta farofa não pode ser muito úmida, se estiver muito úmida adicione mais uma colher de sopa de farinha de trigo. Confira o vídeo demonstrativo para analisar a consistência da farofa.



# CUCA ALEMÃ TRADICIONAL

## FINALIZE A RECEITA DA CUCA ALEMÃ COM A FAROFA

1. Depois de rechear todas as 3 cucas e colocar dentro das formas bata um ovo com um garfo e com pincele todas as cucas;
2. Cubra as cucas delicadamente com a farofa não colocando muita farofa nas bordas.

## ASSANDO A CUCA ALEMÃ

1. Preaqueça o forno a 180° C, depois de crescida a cuca precisa entrar no forno aquecido.  
Leve para assar por aproximadamente 45 minutos, ou até que a cuca esteja douradinha por fora e sua casa esteja cheirando a pão doce fresco;
2. Assim que você retirar as cucas assadas do forno passe a faca na lateral da forma e desenforme sobre uma toalha de mesa;
3. Embrulhe as cucas com a toalha de mesa e cubra com uma segunda toalha de mesa. A cuca deve esfriar embrulhadas na toalha;
4. Espere esfriar completamente para depois cortar.

Fonte: Panelinha

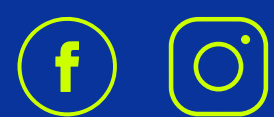
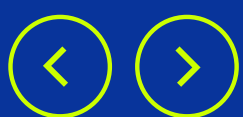
# FAÇA ESSAS DELÍCIAS EM SUA CASA!

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**

