

FL 3049

# Oficina de Culinária de Produtos Regionais

Oficina de culinaria de ...  
2003 FL-2003.01487



CPAF-AC-5113-1

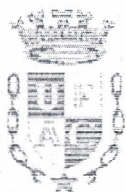


## Amazontech 2002



Instrutoras  
Deise Silva do Nascimento  
Maria Nogueira de Queiroz

1487/2003



SEATER-GP



## APRESENTAÇÃO

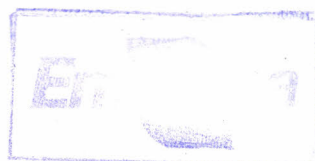
A Floresta Amazônica é rica e generosa, nos oferecendo inúmeras alternativas alimentares. Essa riqueza que vem da terra é negligenciada e desperdiçada em grande parte.

E foi pensando nesse grande potencial que ora é tão pouco utilizado que selecionamos e testamos as receitas aqui apresentadas, visando contribuir para melhor aproveitamento desses recursos, transformando-os em pratos nutritivos e saborosos.

Faça um bom proveito!

Tenha um bom apetite e...

Mãos a massa!





## índice

APRESENTAÇÃO	1
PUPUNHA RECHEADA COM DOCE DE CUPUAÇU .....	4
COCADA DE PUPUNHA .....	4
TORTA DE PALMITO .....	4
TORTA ESPECIAL DE CUPUAÇU COM CASTANHA.....	5
BOM BOCADO DE MANDIOCA .....	5
PUDIM ESPECIAL DE MANDIOCA .....	5
DOCE DE CUPUAÇU.....	5
DOCE DE AÇAÍ.....	6
PONCHE ARCO-IRIS.....	6
POMAROLA ALTERNATIVA.....	6
BRIGADEIRO DE BANANA .....	6
BIBLIOGRAFIA.....	7



## PUPUNHA RECHEADA COM DOCE DE CUPUAÇU

### Ingredientes:

Pupunhas inteiras  
Doce de Cupuaçu

### Modo de Fazer:

Cozinhe as pupunhas, descasque-as, e corte-as meio. Retire os corações e encha os pedaços com uma colher de café de doce que não seja muito úmido, tais como o doce de cupuaçu, de leite, de goiaba, ou geléias diversas. Esta é uma boa maneira de engordar, ninguém resiste a uma só!

## Preparando o doce de Cupuaçu

### Ingredientes:

1 kg polpa de cupuaçu  
1 kg (ou mais) de açúcar

### Modo de Fazer:

Misture o cupuaçu e o açúcar e leve-os ao fogo mexendo de vez em quando, até a mistura soltar do fundo da panela. Opcional: coloque castanha cortada ou coco ralado.

## COCADA DE PUPUNHA

### Ingredientes:

2 xícaras de leite em pó  
1 xícara de pirão de pupunha  
3 xícaras de açúcar  
50 g de manteiga (ou margarina)  
1 colher de baunilha

### Modo de Fazer:

Em uma tigela, misture o leite em pó e o pirão de pupunha e reserve. Em uma panela, junte o açúcar, a manteiga, a baunilha, e um pouco de água. Leve a panela ao fogo e mexe de vez em quando, até a mistura ficar espessa. Baixe o fogo, e adicione a mistura de leite e pupunha, pouco a pouco, mexendo sempre. Quando esta mistura estiver bem unida e espessa, retire-a do fogo e espalhe-a em uma forma retangular para endurecer.

## TORTA DE PALMITO

### Ingredientes:

03 dentes de alho  
01 cebola grande  
3 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 xícara de leite  
1 xícara de margarina derretida  
4 ovos  
sal a gosto  
orégano a gosto  
3 xícaras de farinha de trigo (ou 1  $\frac{1}{2}$  de trigo e 1  $\frac{1}{2}$  de farinha de pupunha)  
1 colher de chá de fermento  
50 g de azeitona sem caroço  
2 tomates grandes  
 $\frac{1}{2}$  kg de palmito de pupunha cortado em rodelas de 1 cm de espessura  
50 g de queijo



### **Modo de Fazer:**

Pique o alho e a cebola e frite-os no azeito até dourarem. Reserve. No liquidificador bata o leite, a margarina, os ovos, o sal, o orégano e reserve. Peneire a farinha de trigo com o fermento e acrescente-os à mistura do liquidificador aos poucos, batendo bem até a mistura ficar homogênea. Coloque-os em tigela grande e acrescente as azeitonas, os tomates e o palmito, o alho e a cebola frita, misturando devagar com uma colher. Unte uma forma com margarina e a polvilhe-a com farinha de trigo. Despeje a massa na forma e salpique o queijo por cima. Leve ao forno (previamente aquecido até 150 graus) e deixe dourar.

## **TORTA ESPECIAL DE CUPUAÇU COM CASTANHA**

### **Ingredientes:**

2 colheres de castanha torrada e ralada  
2 colheres de manteiga  
02 colheres de açúcar  
2 colheres de trigo  
04 colheres de doce de cupuaçu

### **Modo de Fazer:**

Misturar bem a manteiga com o açúcar, o trigo e a castanha. Colocar a massa em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno pré-aquecido. Depois de assada e fria, espalhar sobre a massa o doce de cupuaçu. Enfeite com castanhas torradas.

## **BOM BOCADO DE MANDIOCA**

### **Ingredientes:**

01 leite condensado  
01 vidro de leite de coco  
06 ovos  
01 colher de sopa de manteiga  
02 xícaras de mandioca crua ralada



### **Modo de Fazer:**

Misture todos os ingredientes muito bem e asse em forma untada e polvilhada com açúcar.

## **PUDIM ESPECIAL DE MANDIOCA**

### **Ingredientes:**

01 lata de leite condensado  
02 vezes a mesma medida de mandioca cozida e amassada  
02 xícaras de chá, de leite  
02 colheres de sopa, de manteiga  
04 claras em neve  
04 gemas

### **Modo de Fazer:**

Misture bem o leite condensado, o leite, a mandioca, a manteiga e as gemas. Acrescente as claras em neve e misture levemente, caramelize uma forma para pudim e asse em banho maria, no forno. Desinforme ainda quente.

## **DOCE DE CUPUAÇU.**

### **Ingredientes:**

03 xícaras de polpa de cupuaçu  
03 xícaras de açúcar



### Modo de Fazer:

Queime o açúcar, coloque  $\frac{1}{2}$  litro de água e deixe formar uma calda fina. Junte a polpa de cupuaçu, deixe ferver até dar o ponto de doce.

## DOCE DE AÇAÍ

Misture 3 partes de suco grosso (após a retirada da gordura) com duas partes de açúcar. Acrescente suco de limão (meio copo por litro). Ferva até o ponto.

## PONCHE ARCO-IRIS

### Ingredientes:

700g de polpa de melancia  
02 maracujás  
 $\frac{1}{2}$  abacaxi  
03 limões pequenos  
150g de acerola  
250g de mamão  
04 folhas de capim santo  
02 goiabas  
250g de açúcar



### Modo de Fazer:

Passar as frutas no liquidificador sem os caroços. Completar o volume no máximo até 2 litros de água.

Coar, adoçar, colocar gelo e servir.

Dica: Reservar as cascas de abacaxi e mamão para fazer doce.

## POMAROLA ALTERNATIVA

### Ingredientes:

01 fatia grande de melancia  
09 tomates maduros grandes  
04 colheres de sopa de vinagre  
04 colheres de sopa de óleo  
01 colher de sopa de sal  
01 colher de sopa de açúcar  
06 dentes de alho  
5g de orégano



### Modo de Fazer:

Liquidificar a polpa de melancia sem sementes. Cortar os tomates e liquidificar com um pouco da polpa e o alho. Peneirar e misturar com o restante da polpa e o açúcar. Quando começar a engrossar acrescentar o vinagre, o sal, o óleo e o orégano.

## BRIGADEIRO DE BANANA

### Ingredientes:

Bananas pratas maduras  
Açúcar

### Modo de Fazer:

Descasque as bananas e amasse-as com um garfo. Para cada medida de bananas amassadas, use uma medida e meia de açúcar. Leve tudo ao fogo numa panela de alumínio grossa e mexa com uma colher de pau até soltar do fundo da panela. Depois coloque o doce numa vasilha untada com manteiga (para não grudar). Quando estiver frio, passe manteiga nas mãos e faça os bolinhos de doce e passe-as num prato com açúcar ou chocolate granulado. Pode guardá-los por dois ou três dias.

## BIBLIOGRAFIA

Queiroz, Maria Nogueira de. *Sabor Do Campo*. SEATER-GP, 2001

Matos, Solange Lins Ribeiro de. Souza, Terezinha Batista d. *Alimentação e Saúde*. SEATER-GP

Nascimento, Deise Silva do. *Delicias de Pupunha*. SEATER-GP, 2001

Queiroga, Maria José Barbosa de Queiroga. *Praticas Alimentares*.