

# RECEITAS DO DIA A DIA:

RECEITAS FAMILIARES PREFERIDAS

ORGANIZADO POR:

LÚCIA MARIA DE FÁTIMA RIBEIRO REBELLO

COLABORADORAS:

ADÉLIA ALVES REBELO (IN MEMORIAM)

ANDRÉA MELO REBELO

ELIZABETE LIMA SAMPAIO

IARA DE MOURA SANTOS PEREIRA (IN MEMORIAM)

LIDUINA RIBEIRO PATRÍCIO

MARIA ALZENIRA REBELO SAMPAIO DA PAZ (IN MEMORIAM)

MARIA ESTER ALVES REBELO

MARIA (MARIETA) PEREIRA RIBEIRO (IN MEMORIAM)

MARIA RIBEIRO DE MELLO REBELLO

NEOMÍSIA PEREIRA DE SOUSA

NICOLE FREITAS

SUZANA MARIA REBELO SAMPAIO DA PAZ

[HTTPS://APRENDOEMUDO.WORDPRESS.COM/](https://aprendoemudo.wordpress.com/)

Este livro é dedicado as colaboradoras Maria (Marieta) Pereira Ribeiro,  
Adélia Alves Rebelo e Iara de Moura Santos Pereira

Teresina (PI), 27/08/2022

## **Agradecimentos**

**A**

Deus

### **Aos amigos do Facebook, do Instagram e do Whatsapp pelas curtidas e comentários**

Acaciara Silva, Adelia Rebello, Adrielle Memória, Amanda Castro, Amanda Sampaio, Ana Lucia, Ana Lúcia Rebello, Ana Maria R Malta, Ana Sílvia Melo, Andrea Melo Rebello, Angela Freitas, Anna Maria Paz, Anna Thecya, Antonio Neto, Antonio Sampaio, Araci Lustosa, Ayla Mhariel Almeida, Ayla Simone, Beatriz Bianchin, Caline Torres Sampaio, Camila Melo S B, Carla Melo, Carla Peres, Cassiana Sampaio, Celina Lages, Ceres Rebello, Christianne Veras, Ciiintya\_Mcecilia, Claudilaine Garcia, Cn Bacuri, Conceição Lustosa, Conceição Melo, Conceição Sobreira, Dalva Maria de Matos, Danelle Carvalho, Daniele Libardi, David Brandão Nunes, Débora Quinto, Dellane Lopes Abreu, Dendeca Pereira, Denise Sobral, Dilson Trindade Filho, Dina Falcão Costa, Duse Lages, Edmée Sampaio, Eduardo Coelho, Eduardo Fortes, Eduardo Lages, Edvar Carvalho, Erice Sampaio, Eliane Pereira, Eliane Taumaturgo, Elizabeth Sampaio, Eloi e Veronica, Emília Rebello, Eneida Sampaio Marreiros, Fernando Gonçalves Rebello, Filomena Ribeiro F Gomes, Francimaura Santos, Francisca Duarte Franco, Gabriela Machado, Geisa Cronemberger, George Sampaio, Germana Trindade, Gustavo Rebello, Helene Rebello, Henrique Pires Rezende, Hilma Guimarães, Ilma Araújo Veras, Irani Sampaio, Ivana Rebello, Janaína Amorim, Jasmine Ribeiro Malta, João Antônio Sampaio, Joaquina Bezerra, Johannes Skorzak, José Francisco G Júnior, José Pereira Santos, Josefa Andrade, Julia Vilarinho, Juliana Sampaio, Júlio Pinheiro, Keylla Carvalho, Kléo, Lafayette Andrade, Laiara Araújo, Laís Rebello, Lara M Rebello Macedo, Lara Melo, Larissa Sampaio, Lavinia Aragão, Leilis Sampaio, Leonardo Sampaio Lima, Liane Ferraz, Lícia Coelho, Líduina Patrício, Lieta Ildefonso, Lise Ferraz, Lucas Alves, Lucas Rebello, Lucia Coelho, Lúcia Falcão, Lúcia Lages, Lúcia Miranda, Lucille Feitosa, Lucine Batista, Luiz Eduardo Sampaio, Luiz Lopes Feitosa Filho, Márcio Ronildo, Margarida Marinho Lages, Margarida Rodrigues, Maria Clea Borges, Maria de Fátima Lopes, Maria Ester Rebello, Maria Helena dos Reis, Maria Help Amorim, Maria lenia Barbosa Moura, Maria Livramento de Menezes, Maria Rebello, Maria Teresa Alves, Marília Sampaio, Marina Mello, Marketing em saúde, Mayara Galvão, Adrielle Memória França, Meryelza Pereira, Nayana Cavalcante, Naza Rufino McFarren, Nelma Coelho, Patricia Rebello Sampaio, Paulo Ramos Filho, Piauí Plásticos, Pollyanna Viana, Rebeca Freitas, Reguna Pereira Oliveira, Reinaldo Sampaio, Renan Soares, Renata Sampaio, Regys Carvalho Sampaio, Rialtini Marreiros, Rita de Cássia Menezes, Rodrigo Carvalho Pires, Roicardo Pontes, Rosangela Maria Campos, SamYa Beatriz, Savia Gomes, Sofia Germana Carvalho Sampaio, Socorro Matos, Socorro Borges Castro, Suzana Maria Marreiros, Suzana Sampaio Paz, Tânia Alves, Teresa Tajra, Tiago Ribeiro Patrício, Valdecir Barbosa, Vanderlene Carvalho, Vera Hair Institute, Verônica Maria Eulálio Alves Freire, Verônica Maria Pereira Ribeiro, Volia Evangelista A Freitas, Yara Evangelista e Zenaide Lages Rebêlo

**À companheira de live no endereço Instagram @lucmarreb (Data da live - 31/08/2022, às 20 horas).**

**Maria Ribeiro de Mello Rebello - @mariarebello**

## HOMENAGEM ESPECIAL

Às profissionais da gastronomia que reservaram um tempo das suas atribuladas atividades para colaborar na construção deste livro



### NICOLE FREITAS

Nicole é confeitadeira profissional que prepara suas criações gastronômicas aliando os seus conhecimentos da Arquitetura com a Gastronomia.

A receita do Bolo Escaldado que ela colaborou para o livro já está sendo usada pela terceira geração da família. Foi passada da sogra para a nora e agora está com a neta.

Minha relação com a Nicole é antiga, pois minha filha Adélia tem a honra de ser sua amiga desde os 3 anos de idade.



### ANDRÉA MELO REBELO

É profissional da gastronomia que atua tanto na área de pratos típicos da culinária piauiense e nordestina como na área de banquetes.

Andréa é extrovertida, está sempre com um sorriso no rosto e atende a todos sempre com muita gentileza.

A receita de Lombo cheio que ela colaborou para o livro já vem sendo usada por várias gerações de sua família.

## Sumário

<b>Introdução</b>	<b>7</b>
<b>1 Bolo Dona Marieta</b>	<b>9</b>
<b>2 Bolo Dona Adélia (Manuê no Piauí ou Pé-de-moleque no Ceará)</b>	<b>11</b>
<b>3 Bolo de Macaxeira Tia Iara</b>	<b>13</b>
<b>4 Bolo de Milho Tia Iara</b>	<b>15</b>
<b>5 Bolo Tia Liduina</b>	<b>17</b>
<b>6 Bolo Escaldado da Vovó Maionze</b>	<b>19</b>
<b>7 Bolo de Nata da Tia Maria Alzenira</b>	<b>22</b>
<b>8 Bolo Dona Adelaide (Chocolate)</b>	<b>24</b>
<b>9 Bolo de Chocolate com recheio de cream cheese e cobertura de ganache</b>	<b>26</b>
<b>10 Bolo Branco da Estrada de Batalha/PI (goma)</b>	<b>31</b>
<b>11 Bolo de Goma da Tia Elizabete</b>	<b>33</b>
<b>12 Receita de Bolo de Fubá salgado</b>	<b>35</b>
<b>13 Caridades da Tia Teté</b>	<b>38</b>
<b>14 Schoko- Trüffeltorte (Torta Trufada de Chocolate)</b>	<b>40</b>
<b>15 Panna Cotta da Tia Lúcia</b>	<b>43</b>
<b>16 Tiramisú</b>	<b>45</b>
<b>17 Baba de Camelo</b>	<b>47</b>
<b>18 Pastel da Tia Misa (Neomísia)</b>	<b>49</b>
<b>19 Massa para Empadão ou empadinha</b>	<b>52</b>

<b>20 Vatapá da Dona Marieta</b>	<b>54</b>
<b>21 Acarajé</b>	<b>56</b>
<b>22 Lombo Cheio</b>	<b>58</b>
<b>23 Almôndega Recheada</b>	<b>60</b>
<b>24 Creme de Galinha</b>	<b>63</b>
<b>25 Camarão do Mundo (Tipo o Internacional do Coco Bambu)</b>	<b>65</b>
<b>26 Moqueca tipo capixaba de peixe cortado em postas</b>	<b>67</b>
<b>27 Quiche de Espinafre com Ricota</b>	<b>69</b>
<b>28 Panqueca</b>	<b>72</b>
<b>29 Massa de Pizza ( Receita obtida no Instagram @projetogastronomizar)</b>	<b>74</b>
<b>30 Aligot (Receita do Chefe Alex Atala)</b>	<b>76</b>
<b>31 Receita para Feijão de Corda ou Feijão Quebra Cadeira (Receita do Chefe Rodrigo Oliveira)</b>	<b>78</b>
<b>Sobre a organizadora</b>	<b>81</b>

## Introdução

Este livro é como se fosse um alimento em cozimento lento, que foi preparado por várias mãos habilidosas, e que amam a gastronomia.

Ele foi construído com a colaboração de todas que aqui compartilharam suas receitas e o início de sua elaboração foi em 24/08/2022.

Ao se folhear as páginas deste livro, pode-se encontrar: receitas de alimentos que se costumam comer atualmente; receitas de alimentos que eram consumidos por gerações passadas e que ainda fazem parte do nosso dia a dia; receitas que foram passadas da mãe para a filha e que já chegaram nos netos; receitas obtidas na internet; e receitas de chefes renomados.

Sabe-se que os alimentos nos atraem, principalmente, pelo visual, pelo cheiro e pelo sabor. Essas particularidades ficam registradas em nossa mente e são conhecidas por memória afetiva.

Pensando em fazer o registro para as próximas gerações de algumas receitas de nossa alimentação, que fazem parte da nossa memória afetiva, verifica-se que há a necessidade, cada vez maior, da prática da colaboração em nossa sociedade. Essa prática acontece quando as pessoas estão dispostas a se reunirem, a compartilhar informações e a cooperar.

Portanto, este e-book, é um exemplo concreto da prática da colaboração, que torna público receitas que foram compartilhadas entre amigas.

Lúcia Maria de Fátima Ribeiro Rebello



## 1 Bolo Dona Marieta



Receita de Maria (Marieta) Pereira Ribeiro in memoriam

### Ingredientes

- 200g de manteiga (1 xícara)
- 3 xícaras de açúcar
- 6 gemas
- 1 xícara de amido de milho
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 200 ml de leite de coco (1 garrafinha)
- 6 claras
- 1 colher de sopa de fermento químico

### Modo de Fazer

- 1- Pré-aqueça por 20 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 2- Bata bem em uma tigela (bowl) o açúcar com a manteiga e em seguida acrescente as gemas e continue batendo bem essa massa de bolo.
- 3- Peneire em uma tigela a farinha de trigo e o amido de milho.

- 4- Acrescente aos poucos e alternando o leite e as farinhas na massa de bolo.
- 5- Bata as claras em neve, até o ponto em que você vire a tigela e elas continuem firmes.
- 6- Acrescente delicadamente as claras em neve na massa do bolo.
- 7- Acrescente delicadamente o fermento na massa de bolo.
- 8- Unte uma forma assadeira redonda de 25cm de diâmetro ou uma forma de pudim clássica de 25cm de diâmetro com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
- 9- Coloque a massa do bolo na forma e leve para assar durante 40 a 50 min.

## 2 Bolo Dona Adélia (Manuê no Piauí ou Pé-de-moleque no Ceará)



Receita de Adélia Alves Rebello in  
memoriam

### **Ingredientes**

100g de manteiga (1/2 xícara)

500g de rapadura preta

2 xícaras de água

4 ovos

1 colher de chá de sal

1 Kg de farinha de puba no Piauí ou carimã no Ceará

2 xícaras de castanha de caju transformada em farinha e  
castanhas inteiras para decorar sobre a massa do bolo

2 xícaras de leite de coco seco (2 garrafinhas)

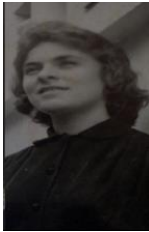
2 xícaras de coco ralado

1 colher de chá de cravo moído

**Modo de fazer**

- 1- Pré-aqueça por 20 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 2- Desmanche a rapadura com a água no fogo quente e acrescentar a manteiga e o cravo. Deixe esfriar essa massa do bolo.
- 3- Bata os 4 ovos e acrescente o sal.
- 4- Acrescente os ovos batidos na massa do bolo.
- 5- Acrescente na mistura acima, a puba e o leite de coco revezando.
- 6- Acrescente a farinha de castanha.
- 7- Acrescente o coco ralado que foi extraído o leite.
- 8- Coloque a massa em uma assadeira retangular untada com manteiga
- 9- Acrescente as castanhas inteiras sobre a massa.
- 10- Coloque o bolo para assar por 40 a 50 minutos.

### 3 Bolo de Macaxeira Tia Iara



Receita de Iara de Moura Santos Pereira  
in memoriam

#### **Ingredientes**

- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 4 gemas
- 2 xícaras de chá de macaxeira ralada e espremida
- 200 ml de leite de coco (1 garrafinha) ou 1 xícara de leite de gado
- 4 claras
- 1 colher de sopa de fermento químico

#### **Modo de Fazer**

- 1- Pré-aqueça por 20 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 2- Bata bem em uma tigela (bowl) o açúcar com a manteiga e em seguida acrescente as gemas e continue batendo bem essa massa de bolo.

- 3- Acrescente aos poucos e alternando o leite e a massa da macaxeira na massa de bolo.
- 4- Bata as claras em neve, até o ponto em que você vire a tigela e elas continuem firmes.
- 5- Acrescente delicadamente as claras em neve na massa do bolo.
- 6- Acrescente delicadamente o fermento na massa de bolo.
- 7- Unte uma forma de pudim clássica de 20cm de diâmetro com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
- 8- Coloque a massa do bolo na forma e leve para assar durante 40 a 50 min.

## 4 Bolo de Milho Tia Iara



Receita de Iara de Moura Santos  
Pereira in memoriam

### Ingredientes

100g de manteiga

1½ xícara de açúcar

1 xícara de fubá de milho (farinha de milho fina)

200 ml de leite de coco (1 garrafinha)

1 xícara de leite de gado

100g de queijo ralado

3 ovos

3 colheres de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento químico

**Modo de Fazer**

- 1- Pré-aqueça por 20 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 2- Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata.
- 3- Unte uma forma de pudim clássica de 20cm de diâmetro com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
- 4- Coloque a massa do bolo na forma e leve para assar durante 40 a 50 min.



## 5 Bolo Tia Liduina



Receita de Liduina Ribeiro Patrício

### Ingredientes

- 200g de manteiga (1 xícara)
- 2 ½ xícaras de açúcar
- 6 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 lata de creme de leite
- 50g de queijo ralado parmesão
- 1 colher de sopa de fermento químico

### Modo de Fazer

- 1- Pré-aqueça por 20 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 2- Bata bem em uma tigela (bowl) o açúcar com a manteiga e em seguida acrescente os ovos inteiros, 1 de cada vez, e continue batendo bem essa massa de bolo.
- 3- Peneire a farinha de trigo em uma tigela.

- 4- Acrescente aos poucos e alternando o creme de leite, a farinha de trigo e o queijo ralado na massa do bolo.
- 5- Acrescente delicadamente o fermento na massa de bolo.
- 6- Unte uma forma assadeira redonda de 25cm de diâmetro ou uma forma de pudim clássica de 25cm de diâmetro com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
- 7- Coloque a massa do bolo na forma e leve para assar durante 40 a 50 min.

## 6 Bolo Escaldado da Vovó Maionze



Receita de Nicole Freitas

### Ingredientes

#### Massa

6 ovos

3 xícaras de chá (ou 360g) de farinha de trigo

2 xícara de chá (ou 410g) de açúcar

200ml de leite líquido integral

200g de manteiga sem sal (1 xícara)

10g de fermento químico

1 pitada de sal

### **Calda**

1 lata de leite condensado

1 medida de lata de leite líquido

2 colheres de sopa de chocolate em pó 50%

### **Modo de Fazer**

#### **Massa do Bolo**

- 1- Pré-aqueça por 20 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 2- Coloque os ovos na batedeira e bata na velocidade máxima até ficar um creme bem volumoso e branquinho.
- 3- Diminua a velocidade da batedeira e acrescente o açúcar aos poucos, continue batendo até que todo o açúcar seja despejado.
- 4- Numa panela, ferva o leite e a manteiga. Desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo e o leite fervido aos poucos, alternando e mexendo de forma que conserve o ar e as bolhas da massa.
- 5- Por último, acrescente o fermento e a pitada de sal, misture delicadamente, incorporando tudo.
- 6- Unte uma forma assadeira redonda de 25cm de diâmetro ou uma forma de pudim clássica de

25cm de diâmetro com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.

- 7- Asse durante 40 a 50 min.

**Calda:**

- 1- Misture tudo e leve ao fogo alto, ate ferver, mexendo sempre para não grudar crosta no fundo da panela.
- 2- Quando ferver, coloque em fogo médio e deixe engrossar a calda por mais uns 3 minutinhos.
- 3- Despeje a calda ainda quente sobre o bolo.

## 7 Bolo de Nata da Tia Maria Alzenira



Receita de Maria Alzenira Rebelo  
Sampaio da Paz in memoriam

### **Ingredientes**

1 xícara de nata (250 gramas de creme de leite fresco)

5 gemas

2 xícaras de açúcar

1 xícara de leite integral

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de amido de milho

5 claras

1 colher de sopa de fermento químico

**Modo de Fazer**

- 1- Pré-aqueça por 20 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 2- Bata bem em uma tigela (bowl) a nata com as gemas.
- 3- Depois da massa acima, ficar bem cremosa, coloque os demais ingredientes.
- 4- Bata as claras em neve, até o ponto em que você vire a tigela e elas continuem firmes.
- 5- Acrescente delicadamente as claras em neve na massa do bolo.
- 6- Acrescente delicadamente o fermento na massa de bolo.
- 7- Unte uma forma assadeira redonda de 20cm de diâmetro ou uma forma de pudim clássica de 20cm de diâmetro com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
- 8- Leve a forma para assar durante 40 a 50 min.

## 8 Bolo Dona Adelaide (Chocolate)

### Ingredientes

400g de manteiga (2 xícaras)

4 xícaras de açúcar

6 ovos

6 xícaras de farinha de trigo

6 colheres de sopa de chocolate em pó

½ colher de chá de sal

1 colher de sopa rasa de bicarbonato de sódio (para escurecer mais o chocolate)

1 colher de sopa de fermento químico

### Modo de Fazer

- 1- Pré-aqueça por 15 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 2- Bata bem em uma tigela (bowl) o açúcar, a manteiga e os ovos e continue batendo bem essa massa de bolo.
- 3- Peneire em uma tigela a farinha de trigo.
- 4- Acrescente aos poucos e alternando o leite e a farinha na massa de bolo.
- 5- Acrescente o sal na massa do bolo.



- 6- Acrescente o chocolate delicadamente na massa do bolo.
- 7- Acrescente o bicarbonato na massa do bolo.
- 8- Acrescente delicadamente o fermento na massa de bolo.
- 9- Unte uma forma assadeira redonda de 25cm de diâmetro ou uma forma de pudim clássica de 25cm de diâmetro com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
- 10- Leve a forma para assar durante 40 a 50 min.

## 9 Bolo de Chocolate com recheio de cream cheese e cobertura de ganache



Receita de Lúcia Maria de Fátima  
Ribeiro Rebello

### **Ingredientes**

#### **Massa**

2 xícaras (280g) de farinha de trigo.

2 xícaras (360g) de açúcar

$\frac{3}{4}$  xícara (75g) de cacau em pó

2 colheres de chá de fermento químico

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

$\frac{1}{4}$  colher de chá de sal

2 ovos

$\frac{1}{2}$  xícara (125 ml) de óleo

1 colher de chá de essência de baunilha

$\frac{3}{4}$  de xícara (180ml) de água morna

$\frac{3}{4}$  de xícara (180ml) de leite

1 colher de sopa de vinagre branco ou suco de limão

### **Recheio**

400g de cream cheese gelado

200g de chocolate meio amargo em barra picado

100g de creme de leite

$\frac{1}{2}$  xícara (60g) de açúcar de confeitiro

### **Cobertura**

200g de chocolate meio amargo em barra picado

100g de creme de leite

Raspas de chocolate ou confeito para decorar

### **Modo de Fazer**

- 1- Pré-aqueça por 15 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 2- Forre o fundo de uma assadeira redonda (20cm de diâmetro por 8,5cm de altura com papel manteiga. Essa etapa é importante para evitar que o bolo grude no fundo da forma.
- 3- Use assadeira de fundo fixo, pois a massa é fina.

- 4- Em uma tigela grande, peneire a farinha, o açúcar, o cacau em pó, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal. Mexa até que todos os ingredientes secos fiquem bem misturados.
- 5- Com uma colher, faça um buraco no meio dessa mistura e coloque os ovos, o óleo e a essência de baunilha.
- 6- Misture levemente os ingredientes líquidos no centro para quebrar a gema dos ovos.
- 7- Adicione a água morna e mexa, misturando os ingredientes líquidos com os secos.
- 8- Por último, acrescente o leite e o vinagre. Mexa até formar uma mistura homogênea. É normal a massa ficar bem mole, quase líquida.
- 9- Despeje a massa na assadeira e leve para assar por 45-60 minutos ou até que um palito inserido no centro do bolo saia seco.
- 10- É normal a massa ficar um pouco mais no forno, por isso o teste do palito é tão importante.
- 11- Você também pode dividir a massa em 3 assadeiras redondas de 20cm de diâmetro, o que diminuiria o tempo de forno para 25-30 minutos.
- 12- Espere esfriar completamente antes de usar.

## **Recheio**

- 1- Esse recheio é feito no processador porque ele não adiciona ar à mistura, deixando o creme bem lisinho e cremoso. Se quiser, pode também, ser usada a batedeira, mas a textura final será diferente e mais aerada.
- 2- Derreta o chocolate no banho-maria ou no micro-ondas em potência média e parando para mexer a cada 30 segundos. Reserve essa massa até que atinja a temperatura ambiente. Não utilize o chocolate morno para essa receita.
- 3- No processador, coloque o cream cheese gelado e o açúcar. Bata até ficar cremoso.
- 4- Com o processador ligado na velocidade mínima, acrescente o chocolate derretido e bata até formar um creme homogêneo, parando para raspar as laterais quando necessário.
- 5- O recheio ficará cremoso e pronto para usar.

## **Montagem**

- 1- Com o bolo já frio, nivele o topo se necessário e corte-o em 3 camadas iguais.
- 2- Coloque uma camada na base do prato, espalhe metade do recheio até formar uma camada uniforme. Repita o processo, intercalando 3 camadas de bolo com duas de recheio.
- 3- Leve para a geladeira por 1 hora.

### **Cobertura de Ganache**

- 1- Derreta o chocolate no banho-maria ou no micro-ondas em potência média e parando para mexer a cada 30 segundos para não correr o risco de queimar.
- 2- Acrescente o creme de leite e misture até formar um creme liso e brilhante.
- 3- Leve a geladeira por 20-30 minutos até que a ganache fique um pouco mais firme para espalhar sobre o bolo.
- 4- Cubra o bolo e enfeite com raspas de chocolate ou confeitos.
- 5- Mantenha refrigerado até a hora do consumo.

Mantenha o bolo em um recipiente fechado na geladeira por até 5 dias.

## 10 Bolo Branco da Estrada de Batalha/PI (goma)

### Ingredientes

1 colher de sopa de manteiga

½ xícara de óleo (milho ou girassol)

3 ovos

1 kg de goma

200 ml de leite de coco (1 garrafinha) ou 1 xícara de leite de gado

½ colher de chá de sal

Coco ralado na quantidade desejada

### Modo de Fazer

- 1- Pré-aqueça por 15 minutos o forno a temperatura de 200 graus centígrados.
- 2- Amorne o leite, o óleo e a manteiga misturados.
- 3- Coloque em uma tigela (bowl) a goma e vá acrescentando a mistura líquida de leite, óleo e manteiga para formar a massa do bolo.
- 4- Acrescente à massa do bolo, os ovos batidos e continue mexendo.
- 5- Acrescente aos poucos, se quiser, o coco ralado.

- 6- Verifique se a massa ainda está mole, pois ela precisa ficar um pouco dura.
- 7- Unte uma forma de pudim com 20cm de diâmetro com manteiga ou óleo.
- 8- Coloque a massa do bolo na forma e leve para assar durante 40 a 50 min.

Esta receita ainda não foi testada, mas faz parte da memória afetiva da organizadora deste livro, que sempre compra esse bolo quando viaja para Esperantina. Ela foi passada por uma senhora de Batalha que vende esse bolo em seu comércio na estrada entre Batalha e Esperantina.



## 11 Bolo de Goma da Tia Elizabete



Receita de Elizabete Lima Sampaio

### Ingredientes

3 xícaras de goma

2 xícaras de leite integral

½ xícara de óleo (milho ou girassol)

6 ovos

Erva doce e sal a gosto

### Modo de Fazer

- 1- Pré-aqueça por 15 minutos o forno a temperatura de 200 graus centígrados.
- 2- Amorne o leite e o óleo misturados.
- 3- Coloque em uma tigela (bowl) a goma e vá acrescentando a mistura líquida de leite e óleo para formar a massa do bolo.

- 4- Bata os ovos na velocidade máxima da batedeira e, em seguida, adicione na massa do bolo.
- 5- Coloque o sal e a erva doce a gosto na massa do bolo e mexa.
- 6- Unte uma forma de pudim clássica de 25cm de diâmetro com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
- 7- Coloque a massa do bolo na forma e leve para assar durante 40 a 50 min.
- 8- Deixe o bolo assar, sem abrir o forno, por pelo menos 40 minutos.
- 9- Após os 40 minutos, verifique se o bolo já está com a casca sequinha.

## 12 Receita de Bolo de Fubá salgado

### **Ingredientes**

#### **Massa do bolo de fubá salgado:**

1½ xícaras de farinha de trigo sem fermento

1½ xícaras de fubá (farinha de milho fina)

1½ xícaras de leite em temperatura ambiente

¾ xícara de óleo de girassol

3 ovos médios e em temperatura ambiente

1 colher de sopa de sal (colher rasa)

1 colher de sopa de fermento químico (colher rasa)

### **Recheio**

200 gramas de bacon picado

1 tomate picado (sem as sementes)

½ cebola picada

2 pimentas de cheiro picada

100 gramas de queijo ralado

1 colher de chá de orégano

1 pitada de sal

### **Modo de Fazer**

- 1- Refogue os ingredientes do recheio antes de adicioná-los na massa. Esse detalhe é um passo precioso para conferir mais sabor no bolo salgado e também para evitar que alguns ingredientes, como o tomate, acabem liberando água ou suco na massa, o que poderia resultar num bolo solado e que não cresce.
- 2- Comece dourando o bacon numa frigideira, em fogo médio-baixo, mexendo de vez em quando e depois acrescente a cebola a pimenta de cheiro e o tomate e refogue até a cebola ficar macia e o tomate desmanchar. Tempere essa mistura com uma pitada de sal, desligue o fogo e reserve para amornar ou esfriar.
- 3- Verifique se o bacon tem pouca gordura, e se for necessário acrescente 1 colher de sopa de óleo de girassol ou de azeite. Se você quiser, poderá substituir o bacon por calabresa.
- 4- Aguarde o recheio esfriar, antes de ser adicionado à massa.
- 5- Pré-aqueça por 15 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.
- 6- Prepare a massa do bolo de fubá: numa tigela ou no liquidificador bata os ovos com o óleo até misturar bem, acrescente o leite e volte a bater. Dica: é importante que o leite não esteja gelado, para que a massa do bolo não esfrie - isso

poderia prejudicar o crescimento do bolo no forno.

- 7- Acrescente a farinha de trigo e o fubá peneirados e envolva bem, até incorporar completamente. Mais uma vez, você pode fazer isso numa tigela ou no liquidificador, como preferir.
- 8- Adicione o sal e volte a misturar
- 9- Adicione o fermento e misture até envolver bem.
- 10- Adicione o recheio de bacon, pimenta de cheiro, tomate e cebola, que já deverá estar frio ou, pelo menos, amornado.
- 11- Adicione o queijo ralado e o orégano, e misture até incorporar bem na massa deste bolo de fubá salgado.
- 12- Coloque a massa numa forma de bolo média untada com óleo e polvilhada com farinha
- 13- Decore o bolo com queijo ralado para que fique douradinho após assar.
- 14- Asse no forno já quente e durante 40-45 minutos - ou até crescer, dourar e passar no teste do palito.
- 15- Retire do forno e espere esfriar um pouco antes de desenformar e cortar. Esse bolo salgado é muito gostoso enquanto está morno, porém também é muito bom depois de esfriar.

O Bolo de fubá pode ser feito na frigideira também.

## 13 Caridades da Tia Teté



Receita de Maria Ester Alves Rebelo

### **Ingredientes**

400g de açúcar

250g de manteiga

4 ovos

1kg de trigo

2 colheres de sopa de fermento químico

### **Modo de Fazer**

- 1- Pré-aqueça por 15 minutos o forno a temperatura de 180 graus centígrados.

- 2- Bata os ovos com o açúcar até ficar uma massa bem grossa.
- 3- Adicione a manteiga na massa.
- 4- Adicione o trigo na massa, até que seja o suficiente para que não fique uma massa dura.
- 5- Acrescente delicadamente o fermento na massa.
- 6- Faça bolinhas, achate-as com um garfo, e coloque para assar em assadeira retangular untada com manteiga, ou assadeira forrada com papel manteiga.
- 7- Deixe assar a ter que as Caridades adquiram a cor desejada.

## 14 Schoko- Trüffeltorte (Torta Trufada de Chocolate)

Origem - Alemã



O bolo deve ser assado com um ou dois dias de antecedência. A massa de pão de ló (Genueser Biskuit) também pode ser assada com um dia de antecedência.

### **Ingredientes**

**Para o pão-de-ló (\*Biskuitboden\*):**

185g de farinha

15g de cacau

1 pitada de sal



6 ovos (temperatura ambiente)

200g de açúcar (de preferência açúcar fino)

2 colheres de sopa de manteiga (= 30g)

**Para o recheio e cobertura (\*Trüffel- Masse\*):**

300g de chocolate amargo

400g de cream cheese

100g de manteiga

**Para a calda de umedecer o bolo (\*Tränke\*):**

250ml de café com 1 colher de chá de açúcar, resfriado

1 colher de sopa de rum ou whisky

**Para a decoração:**

Um pouco de chocolate amargo para as raspas de chocolate

**Modo de Fazer**

- 1- Na véspera, prepare o recheio (\*Trüffel-Masse\*). Pique o chocolate em pedaços pequenos. Corte a manteiga em pedaços pequenos. Leve a nata para ferver, retire do fogo, acrescente o chocolate picado e a manteiga, espere um pouco e mexa até que

tudo derreta. Deixe esfriar e coloque na geladeira.

- 2- Faça o pão de ló:
- 3- a) Forre uma forma de abrir (\*Springform\*) de 24 cm de diâmetro com papel manteiga.  
b) Derreta a manteiga. Deixe esfriar.  
c) Misture a farinha, o cacau e o sal e peneire. (Melhor duas vezes).
- 4- Bata os ovos inteiros com o açúcar por 10 minutos até ficarem claros, espessos e cremosos. (Ao levantar o batedor, um traço deve permanecer visível na massa).
- 5- Com uma espátula grande, incorpore cuidadosamente a farinha com o cacau e a manteiga. Asse em forno pré-aquecido a 280 graus em torno de 40 minutos.
- 6- Corte o bolo em 3 discos e coloque o primeiro disco em um prato. Em seguida, molhe o disco com 1/3 da calda. Acrescente o recheio e o segundo disco. Molhe o disco com mais 1/3 da calda e acrescente o recheio. Coloque o último disco molhe com o restante da calda e cubra o bolo com o restante do recheio.

Fonte:

<https://www.backen-mit-spass.de/rezepte/kuchen-und-torten/755-schoko-trueffeltorte>

[https://www.instagram.com/p/CWQ40oHr8Vi/?utm\\_medium=share\\_sheet](https://www.instagram.com/p/CWQ40oHr8Vi/?utm_medium=share_sheet)

## 15 Panna Cotta da Tia Lúcia

Origem - Italiana



Receita de Lúcia Maria de Fátima  
Ribeiro Rebello

### Ingredientes

#### Creme

½ pacote de gelatina em pó incolor e sem sabor

3 colheres (sopa) de água

2 xícaras de creme de leite fresco ou 2 caixinhas de  
creme de leite

1 xícara de leite

½ xícara de açúcar

½ colher de chá de essência de baunilha

#### Calda

1 polpa de umbu cajá, ou umbu, ou cajá

½ xícara de açúcar

### **Modo de Fazer**

#### **Creme**

- 1- Hidrate a gelatina na água e reserve
- 2- Misture em uma panela o leite, o creme de leite e o açúcar e vá mexendo até ferver.
- 3- Retire a panela do fogo, junte a gelatina hidratada nesse creme.
- 4- Acrescente a essência de baunilha nesse creme.
- 5- Misture tudo até que a gelatina dissolva completamente nesse creme.
- 6- Deixe esfriar e, enquanto isso, lembre-se de mexer o creme de vez em quando.
- 7- Despeje em um recipiente e deixe no refrigerador até o creme ficar frio e consistente.

#### **Calda**

- 1- Coloque a polpa e o açúcar em uma panela e leve ao fogo.
- 2- Deixe apurar até que levante a fervura e tenha a consistência de uma calda.
- 3- Espere esfriar e despeje sobre o creme;

## 16 Tiramisú

Origem - Italiana



### Ingredientes

Biscoitos Champagne o suficiente para preencher 2 camadas de um refratário

500 g de queijo mascarpone (pode substituir com 500 g de requeijão cremoso tipo catupiry ou 500g de cream cheese)

250 ml de creme de leite fresco

3 gemas

150 g de açúcar

1 cálice de Conhaque (opcional)

2 xícaras de café frio

Chocolate em pó

**Modo de Fazer**

- 1- Bata o creme de leite na batedeira até obter um chantilly firme.
- 2- Reserve.
- 3- Bata o açúcar com as gemas e o conhaque por 3 minutos.
- 4- Acrescente o chantilly, o mascarpone e misture bem.

**Montagem**

- 1- Molhe rapidamente os biscoitos no café (um a um) e coloque em um refratário formando uma camada, coloque por cima uma camada do creme, faça mais uma camada de biscoitos molhados no café e por último mais uma camada de creme.
- 2- Para finalizar polvilhe chocolate em pó amargo.
- 3- Leve à geladeira por no mínimo 3 horas e sirva.

Fonte:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/86691-tiramisu.html>

## 17 Baba de Camelo

Origem - Portuguesa



Colaboração de Suzana Maria  
Rebello Sampaio da Paz

### Ingredientes

1 lata de leite condensado cozido (por 30 min na panela de pressão) ou doce de leite em lata

5 ovos

100g de amêndoas laminadas torrada (opcional)

### Modo de Fazer

- 1- Comece por separar as gemas das claras.
- 2- Numa tigela, despeje o leite condensado cozido e as gemas e bata bem, até obter uma massa de mistura homogénea.
- 3- Noutro recipiente, bata as claras em neve.
- 4- Junte as claras ao preparado anterior, envolvendo cuidadosamente.

- 5- Leve a baba de camelo ao frio (sem congelar) e sirva decorado com as amêndoas torradas laminadas (opcional).





## 18 Pastel da Tia Misa (Neomísia)



Colaboração de Neomísia Pereira de Sousa

### Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de água morna (ou um pouco mais)

3 colheres (sopa) de óleo (de soja, milho, girassol ou algodão)

1 colher (sopa) de aguardente

1 colher (sopa) rasa de sal

Farinha de trigo para trabalhar a massa

### Modo de Fazer

- 1- Coloque a farinha misturada com o sal em uma vasilha ou uma mesa e abra um buraco no meio.

- 2- Nesse buraco, coloque o óleo, a aguardente e um pouco de água.
- 3- Misture a água e a farinha aos poucos, cada vez pegando um pouco mais de farinha da borda do buraco.
- 4- Quando a massa estiver ficando dura, coloque mais água.
- 5- A massa deve ficar macia.
- 6- Se estiver um pouco grudenta, não tem problema.
- 7- Se estiver muito grudenta, coloque mais farinha. Se estiver dura, coloque mais água.
- 8- Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com o auxílio de um rolo, de forma que ela fique bem fina.
- 9- Se não ficar fina, ela não fica crocante depois de fritar.
- 10- Recheie a gosto, e feche com um garfo ou com o verso de uma faca.
- 11- Frite em óleo quente (não muito) em fogo médio-alto e escorra com o auxílio de uma escumadeira, antes de deixar para secar em papel absorvente.

**INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

Rende 15 pastéis grandes (tamanho feira). Você pode colocar parte da massa antes de abrir na geladeira, embalada em um plástico ou papel filme, se quiser fazer menos pastéis.

Deixar a massa descansar por uma 20 minutos na geladeira

## 19 Massa para Empadão ou empadinha

Receita de Lúcia Maria de Fátima Ribeiro Rebello

### Ingredientes

6 xícaras de farinha de trigo

2 gemas

½ copo (tipo americano) de óleo de girassol ou milho

Manteiga para ligar

Sal a gosto

### Modo de Fazer

- 1- Misture todos os ingredientes em uma tigela (bowl), deixando a manteiga por último, e ao formar uma massa compacta estará no ponto. O segredo para a massa ficar quebradiça (podre) é usar a manteiga bem gelada
- 2- Abra essa massa no refratário (essa quantidade de massa serve para um refratário de 20cm x 30cm).
- 3- Coloque o recheio escolhido (frango, ou camarão, ou palmito) sobre a massa no refratário.
- 4- Pegue um pedaço de papel manteiga ou papel alumínio maior que o refratário, abra a massa restante sobre o papel escolhido. Verificando se

essa massa aberta cobre completamente o refratário.

- 5- Coloque a massa aberta sobre o recheio fechando as bordas, pincele uma gema e asse até a massa ficar dourada.

## 20 Vatapá da Dona Marieta

### **Ingredientes**

200g de camarão pequeno salgado

500g de camarão grande

4 pães francês de 50g

1 litro de leite integral

200 ml de leite de coco (1 garrafinha)

1 cebola grande picada

3 dentes de alho pilados

2 tomates grandes picados e sem semente

4 pimentas de cheiro

2 colheres de sopa de óleo de girassol ou milho

1 colher de sopa de azeite de dendê

Azeitonas picadas

Cheiro verde a gosto

3 limões

Sal e pimenta do reino a gosto

**Modo de Fazer**

- 1- Limpe camarões, lave-os bem, tempere-os com sal e limão e deixe marinando por pelo menos 15 minutos.
- 2- Esfarele os pães e coloque-os de molho na metade do leite.
- 3- Bata no liquidificador os pães com o leite.
- 4- Frite os camarões grandes no óleo de girassol e dendê e reserve.
- 5- Refogue a cebola no óleo em que os camarões foram fritos e acrescente: o alho socado, as pimentas de cheiro picadas, os tomates picados, o corante, a pimenta do reino e quando estiverem cozidos acrescente o cheiro verde e os camarões pequenos e leve essa massa para bater no liquidificador.
- 6- Leve a massa acima, para o fogo novamente e vá acrescentando o leite batido com pão até engrossar a massa.
- 7- Acrescente na massa mais dendê, mais leite e o leite de coco e quando a massa estiver no ponto acrescente a azeitona picada e os camarões grandes fritos reservados.

## 21 Acarajé



Colaboração de Maria Ribeiro de Mello Rebello

### Ingredientes

500g de feijão fradinho seco

Água quanto baste

150g de cebola

Sal a gosto

Azeite de dendê quanto baste para fritar

### Modo de Fazer

- 1- De um dia para outro, coloque o feijão de molho em água.
- 2- Escorra bem o feijão e esfregue para que saia a pele.
- 3- Pique a cebola.



- 4- Coloque no processador 250g de feijão e 75g de cebola picada e triture bem para que vire uma massa bem lisa. Retire e reserve.
- 5- Coloque no processador os outros 250g de feijão e o restante de cebola picada e triture bem para que vire uma massa bem lisa. Junte esta massa com a massa reservada.
- 6- Numa frigideira alta, aqueça o azeite de dendê e frite colheradas da massa de feijão que se transformarão em acarajés. (o tamanho do acarajé é de livre escolha de quem prepara)
- 7- Após fritos, retire os acarajés e reserve-os.
- 8- Na hora de servir, divida o bolinho de acarajé e recheie com vatapá e acrescente um camarão.



## 22 Lombo Cheio



Receita de Andréa Melo Rebelo

### Ingredientes

1 kg de lagarto

Tempero caseiro feito no liquidificador (ponha no liquidificador 2 dentes de alho, 1 colher sopa de colorau, 1 colher de café de pimenta do reino moída, 2 colheres de chá de vinagre balsâmico, 1 pimenta de cheiro, meio pimentão verde, 50 ml de água e sal a gosto).

Pimentões coloridos e cebola roxa a gosto.

Farofa feita a seu gosto para encher o lombo.

3 colheres de sopa de óleo de girassol ou de milho.

## Modo de Fazer

- 1- Limpe o lagarto, faça um buraco em toda a extensão da carne, como se fosse um saco, tendo o cuidado de não furá-la.
- 2- Passe por toda a superfície da carne o tempero caseiro e o sal e deixe-o marinar por 1 hora.
- 3- Encha o lombo com a farofa, até este ficar duro, e depois costure-o com uma agulha a boca deste.
- 4- Leve o Lombo cheio ao fogo usando uma panela de pressão, por 30 minutos, com 3 colheres de sopa de óleo e um litro de água.
- 5- Desligue o fogo, doure o lombo dos dois lados, retire-o da panela e divida-o em fatias.
- 6- Coloque na panela os pimentões coloridos e a cebola roxa e refogue-os rapidamente.
- 7- Coloque o lombo fatiado numa travessa e as verduras refogadas ao redor e, em seguida, sirva-o e aprecie o sabor.

## 23 Almôndega Recheada

### **Ingredientes**

#### **Almôndega**

600g de carne moída

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Cheiro verde

1 ovo

1 colher de sopa de farinha de rosca

Queijo de coalho em cubos

Forma de gelo

#### **Molho para Almôndega**

Azeite a gosto

½ cebola picada

2 dentes de alho picados

300g de molho de tomate

Páprica doce a gosto

Manjericão a gosto

## **Modo de Fazer**

### **Almôndega recheada**

- 1- Coloque em uma tigela e misture bem: a carne moída, a pimenta do reino a gosto, o sal a gosto, alho picado, o ovo, o cheiro verde e a farinha de rosca.
- 2- Adicione a carne até a metade nos cubinhos de uma forma de gelo.
- 3- Acrescente 1 pedaço de queijo em cada cubinho já preenchido com carne.
- 4- Preencha com carne os espaços ainda vazios de cada cubinho de uma forma de gelo.
- 5- Leve ao freezer para congelar.

### **Molho para Almôndega**

- 1- Adicione em 1 frigideira o azeite e as almondegas recheadas.
- 2- Frite as almôndegas até dourar e depois as reserve em um prato.
- 3- Na mesma frigideira, que as almôndegas foram fritadas, acrescente cebola picada e alho picado e refogue.
- 4- Acrescente na frigideira o molho de tomate, temperos a gosto e as almôndegas que estavam reservadas.

- 5- Cozinhe em fogo médio e sirva em seguida com folhas de manjericão, e acompanhado de preferência com macarrão.

## 24 Creme de Galinha

Receita de Lúcia Maria de Fátima Ribeiro Rebello

### **Ingredientes**

1 kg de peito de frango cozido e desfiado

2 latas de milho verde

2 caixinhas de creme de leite

1 caixinha de amido de milho pequena

1 litro de leite

2 tabletes de caldo de galinha

Sal a gosto, alho picadinho, colorau a gosto, 1 cabeça de cebola picada, cheiro verde, pimenta-do-reino, pimentinha e vinagre

Catchup para dar cor

Azeitona picada

### **Modo de Fazer**

- 1- Cozinhe o frango com pimenta-do-reino, alho, cebola, vinagre, pimentinha, cheiro verde e caldo de galinha.
- 2- Deixe ficar bem cozido e desfie usando a batedeira com pedaços pequenos do frango cozido.

- 3- Pegue o caldo que o frango foi cozido e acrescente o milho, o frango desfiado, os caldos de galinha, um pouco de leite, e por último o amido de milho dissolvido em mais um pouco de leite.
- 4- Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.
- 5- À medida que for engrossando, acrescente aos poucos o leite, até ficar na consistência de um creme.
- 6- Coloque o catchup e mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela.
- 7- Quando desligar, coloque as caixinhas de creme de leite e misture bem.



## 25 Camarão do Mundo (Tipo o Internacional do Coco Bambu)

### **Ingredientes**

800 gramas de camarão limpo

1 limão

Sal e pimenta a gosto

200g de presunto picado

200g de muçarela picada

100g de muçarela fatiada

1 lata de ervilha

4 xícaras de arroz cozido

2 caixinhas de creme de leite

1 potinho de requeijão

2 colheres de sopa de manteiga

Batata palha suficiente para cobrir o prato

### **Modo de Fazer**

- 1- Tempere o camarão limpo com sal, limão e pimenta e deixe marinar por pelo menos 15 minutos.

- 2- Derreta a manteiga em uma panela no fogo e em seguida coloque o camarão.
- 3- Refogue (mas atenção, pois o camarão cozinha muito rápido e se passar muito fica borrachudo; o ponto é quando começa a ficar rosado).
- 4- Adicione ervilha, creme de leite, requeijão, presunto e queijo.
- 5- Acrescente o arroz depois de tudo misturado.
- 6- Coloque em um refratário, cubra com a moçare-la fatiada e leve ao forno por uns 15 minutos ou mais para gratinar.
- 7- Coloque a batata palha por cima, após retirar o refratário do forno,

## 26 Moqueca tipo capixaba de peixe cortado em postas

Receita de Lúcia Maria de Fátima Ribeiro Rebello

### **Ingredientes**

1kg de peixe cortado em postas

3 limões

1 pimentão verde

1 pimentão amarelo

1 pimentão vermelho

1 cebola

3 dentes de alho

1 porção de cheiro verde (coentro e cebolinha)

Azeite de oliva a gosto

Sal e pimenta a gosto

200 ml de leite de coco (1 garrafinha) - opcional

### **Modo de Fazer**

- 1- Corte em rodela os pimentões e a cebola.
- 2- Amasse o alho e misture com o suco do limão, o sal e a pimenta.

- 3- Tempere as postas de peixe com sal, limão, alho amassado e pimenta, e deixe marinar por, no mínimo, 15 minutos.
- 4- Coloque em uma panela um pouco de azeite de oliva e acrescente enquanto tiver: uma camada de pimentão vermelho em rodela; uma camada de pimentão verde em rodela; uma camada de pimentão amarelo em rodela; uma camada de cebola em rodela; e uma camada de peixe em postas.
- 5- Coloque um pouco de azeite por cima.
- 6- Coloque para cozinhar em fogo bem baixo, pois não queimará e a moqueca será cozida com a água que vai sair das verduras e do peixe.
- 7- Quando a moqueca estiver quase no pronto, acrescente o cheiro verde.
- 8- A moqueca capixaba não leva leite de coco, mas se você quiser pode acrescentar no final.

## 27 Quiche de Espinafre com Ricota

Receita de Lúcia Maria de Fátima Ribeiro Rebello

### Ingredientes

#### Massa

- 1 ¼ xícara de farinha de trigo
- ½ colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de manteiga gelada
- 3 colheres de sopa de água gelada

#### Recheio

- 2 xícaras de ricota passada na peneira
- 2 xícaras de folhas de espinafre
- 1 xícara de creme de leite (1 caixinha)
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de passas demolhadas no rum ou no whisky
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Folhas de manjeriço picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 4 ovos grandes

## **Modo de Fazer**

### **Massa**

- 1- Coloque em uma tigela (bowl) a farinha de trigo e abra um buraco no meio.
- 2- Acrescente na tigela o sal e a manteiga gelada.
- 3- Misture com as pontas dos dedos até obter uma farofa grossa.
- 4- Acrescente, aos poucos, a água gelada amassando delicadamente sem manusear muito (se precisar coloque mais água).
- 5- Faça uma bola de massa, embrulhe com um filme plástico ou saco plástico e leve ao refrigerador por 30 minutos.

### **Recheio**

- 1- Em uma panela pequena coloque as folhas de espinafre lavadas e leve ao fogo baixo até murchar.
- 2- Transfira as folhas para uma tábua e bata com uma faca para picar bem.
- 3- Coloque em uma tigela (bowl) e acrescente a ricota, o creme de leite, o queijo e as passas.
- 4- Misture bem e tempere com o manjericão picado, o suco de limão, o sal e a pimenta.
- 5- Por último, adicione os ovos ligeiramente batidos.
- 6- Reserve.
- 7- Abra a massa em 2 plásticos.

- 8- Forre com a massa o fundo de uma forma apropriada para quiche.
- 9- Faça rolinhos com o restante da massa e aperte nas laterais da forma até cobri-la totalmente de massa.
- 10- Fure bem a massa com um garfo e despeje sobre a massa o recheio que estava reservado.
- 11- Leve a forma com a massa para o forno pré-aquecido a 180 graus centígrados e deixe assar por 40 minutos ou até que a massa esteja com a cor dourada.
- 12- Sirva a massa quente ou fria,

## 28 Panqueca

Receita de Lúcia Maria de Fátima Ribeiro Rebello

### **Ingredientes**

1½ xícara de farinha de trigo

1 xícara de leite

2 ovos

Sal a gosto

Óleo para passar na superfície convexa da panquequeira invertida

### **Modo de Fazer**

- 1- Coloque o leite, o trigo, o sal no copo do liquidificador e coloque para bater.
- 2- Deixe a massa descansar por uns quinze minutos.

Usando a panquequeira invertida

Cada vez que for usar a panquequeira, unte a superfície convexa e leve ao fogo por 2 minutos.

### **Modo de Usar**

- 1- Faça a massa para panquecas, conforme sua receita de preferência, e coloque em um recipiente amplo e raso.



- 2- Aqueça a panquequeira na chama do fogão com a parte côncava para baixo.
- 3- Quando estiver quente, mergulhe a parte convexa no recipiente com a massa preparada. Uma película de massa aderirá à superfície.
- 4- Leve novamente ao fogo com a massa virada para cima.
- 5- Deixe cozinhar completamente.
- 6- Para soltar a massa basta balançar a panquequeira.
- 7- Reserve as panquecas em um prato e recheie posteriormente.

#### Recheio

Carne moída, frango desfiado ou espinafre com ricota da receita de quiche.

## 29 Massa de Pizza ( Receita obtida no Instagram @projetogastronomizar)

### **Ingredientes**

500g de farinha de trigo 00

275g de água morna ou 360ml

10g de fermento biológico seco

12g de açúcar

40g ou 30ml de azeite + azeite para untar

1 colher de chá de sal

### **Modo de Fazer**

- 1- Misture a água morna com o fermento.
- 2- Na tigela da batedeira, coloque a farinha de trigo, o açúcar e o sal. Massa
- 3- Misture tudo com o gancho da batedeira.
- 4- Acrescente a água com fermento e o azeite.
- 5- Misture tudo até virar uma bola.
- 6- Untar a bancada com farinha de trigo.
- 7- Coloque a massa na bancada.
- 8- Sove bem com as mãos a massa até ficar lisinha e firme. Se a massa estiver grudando, acrescente mais farinha na massa.

- 9- Unte a tigela da batedeira com azeite, coloque a massa coberta com um pano e deixe descansar por 1 hora, no mínimo, e ponha dentro de um lugar quentinho, tipo o microondas.
- 10- Depois de 1 hora, dividir em 2 pedaços a massa, cobrir com um pano e deixar descansar por mais 10 minutos.
- 11- Pré-aqueça o forno a 250°C com a travessa/assadeira que vai assar sua pizza.
- 12- Abra a massa com o rolo em uma superfície com farinha.
- 13- Coloque a massa na travessa/assadeira quente, acrescente o molho de tomate e por cima o recheio escolhido.

## 30 Aligot (Receita do Chefe Alex Atala)



Lúcia Rebello com Alex Atala no restaurante Aconchego Carioca Leblon – Rio de Janeiro/RJ – agosto/2016.

### **Ingredientes**

#### **Purê de batata**

1 kg de batatas

200 ml de creme de leite fresco

100 ml de leite tipo A

45 g de manteiga

Sal

Água

#### **Aligot**

200 g de purê de batata

100 g de queijo Minas padrão ralado  
100 g de queijo gruyère ou emmental suíço ralado

### **Modo de Fazer**

#### **Purê de batata**

- 1- Cozinhe as batatas em água com sal até começarem a abrir.
- 2- Descasque-as ainda quente e esprema as batatas no passador de legumes e depois em uma peneira bem fina.
- 3- Numa outra panela, aqueça a manteiga, o creme de leite e o leite.
- 4- Acrescente as batatas amassadas e cozinhe em fogo bem baixo por aproximadamente 20 minutos.

#### **Aligot**

- 1- Em uma panela pequena, aqueça o purê de batata em fogo baixo.
- 2- Acrescente os queijos ralados, alternadamente, começando pelo queijo Minas e vá acertando o ponto enquanto mexe energicamente com uma colher de pau até que esteja liso e elástico.

O Aligot pode ser servido sozinho ou com carnes.

Receita obtida em:

<https://blog.sonoma.com.br/receita-aligot-por-alex-atala/>

## 31 Receita para Feijão de Corda ou Feijão Quebra Cadeira (Receita do Chefe Rodrigo Oliveira)



Lúcia Rebello com Rodrigo Oliveira no restaurante Mocotó – Vila Medeiros São Paulo/SP –2013.

### **Ingredientes**

1 kg de feijão-de-corda cozido

2 l de caldo de legumes

150 g de abóbora cozida cortada em pedaços grandes

150 g de macaxeira cozida cortada em pedaços grandes

150 g de maxixe cozido cortado em rodela grandes

25 g de pimentão verde cortado em cubos

25 g de cebola cortada em cubos

50 g de tomate cortado em cubos

50 g de quiabo cortado em pedaços grandes

30 g de manteiga de Garrafa

Sal a gosto

10 ml de vinagre de Caju ou outro que você tenha disponível

Coentro cortado em pedaços grandes a gosto

### **Modo de Fazer**

- 1- Coloque o feijão de molho em água, doze horas antes de ser cozinhado
- 2- Derrame a água em que o feijão ficou de molho e coloque o feijão com nova água para cozinhar.
- 3- Interrompa o cozimento do feijão um ponto antes do que se considera como ideal, e que permite acrescentar os demais ingredientes para que se incorporem ao feijão
- 4- Em uma panela, adicione o caldo de legumes ao feijão cozido um ponto de cocção antes do ideal.
- 5- Adicione abóbora, a macaxeira e o maxixe.
- 6- Acrescente pimentão e cebola.
- 7- Em uma frigideira, salteie o quiabo com a manteiga de garrafa em alta temperatura para que o vegetal ganhe em sabor, textura e aspecto visual.

- 8- Misture o quiabo salteado e a manteiga de garrafa à panela com o feijão.
- 9- Inclua o sal no preparo;
- 10- Adicione o vinagre como o toque de acidez necessário ao prato;
- 11- Coloque o coentro fresco no último momento;
- 12- Se necessário, corrija o sal.

**Receita obtida em:**

Material de curso da Curseria do Rodrigo Oliveira, feito online pela organizadora do livro.



## Sobre a organizadora



**Nasceu em Fortaleza - CE e mora em Teresina – PI. Tem interesse e pesquisa sobre os alimentos, suas composições e seus preparos. Na área profissional possui graduação em Bacharelado em Ciências Contábeis pela Universidade Federal do Piauí (1987), graduação em Tecnólogo em Processamento de Dados pela Universidade Federal do Ceará (1978), Especialização em Informática pela Universidade Federal do Ceará (2001) e Mestrado em Controladoria pela Universidade Federal do Ceará (2008). É analista de sistemas da EMGERPI/PI, professora do Curso de Bacharelado em Ciências Contábeis da Universidade Estadual do Piauí – UESPI, presta serviço na área da previdência do Estado do Piauí desde 2007 e atualmente faz parte da equipe da Fundação Piauí Previdência. É certificada CPA 10 da ANBIMA -**

**Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais desde 09/11/2008, com última atualização em 26/03/2021 e vencimento em 26/03/2024. Tem experiência na área de Administração, Tecnologia da Informação, Previdência e Ciências Contábeis. Casada, mãe de três filhos e tem duas netas.**

**e-mail para contato: [lucmarreb@gmail.com](mailto:lucmarreb@gmail.com)**