

# *Guarnições*

Algumas Informações e Dicas. . . . .	115
Farofa de Farinha de Mandioca. . . . .	116
Farofa de Farinha do Uarini. . . . .	117
Farofa de Carne-Seca com Pupunha. . . . .	118
Farofa de Pupunha com Tucumã e Queijo. . . . .	119
Pirão Tradicional. . . . .	120
Cabeça-de-Galo. . . . .	121
Molho Vinagrete. . . . .	122
Molho Picante. . . . .	123
Molho de Pimenta Murupi. . . . .	124
Batata Doce com Ervas. . . . .	125
Bolinhos de Cará. . . . .	126
Bolo de Cará. . . . .	127
Cará Cozido com Manteiga. . . . .	128
Nhoque de Cará. . . . .	129
Croquete de Macaxeira. . . . .	130
Macaxeira Frita. . . . .	131
Jerimum à Milanese. . . . .	132
Batatas com Palmito ao Forno. . . . .	133
Palmito Assado no Forno. . . . .	134
Arroz Branco. . . . .	135
Arroz com Jerimum. . . . .	136
Arroz com Pupunha. . . . .	137
Baião-de-Dois à Moda da Casa. . . . .	138
Feijão. . . . .	139
Macarronada com Pupunha. . . . .	140
Vatapá à Moda Cabocla. . . . .	141
Caruru. . . . .	142
Tacacá. . . . .	143

### *Algumas Informações e Dicas*

*Grãos:* Os grãos, como arroz e feijão, devem ser catados e lavados antes do preparo. Coloque o feijão de molho de véspera.

*Raízes:* Algumas raízes como a macaxeira, precisam ser descascadas antes do cozimento, outras como o cará e batatas podem ser cozidas com ou sem cascas. Cozinhá-las com cascas facilita o descascamento. Lave-as bem e escove-as com uma escovinha antes de cozinhá-las.

*Amido:* Arroz, feijão, macarrão e raízes não fazem uma boa combinação, portanto evite a preparação de diversas guarnições à base de massas em uma mesma refeição, mesmo que esta seja uma tradição cabocla. A razão é que, diferente do caboclo, somos muito sedentários e toda essa quantidade de amido juntos é endocrinologicamente incorreta. Prefira a carne ou peixe, acompanhada por uma ou duas guarnições. Não dispense uma boa salada ou outra verdura..

*Frituras:* Ao fritar batatas, bananas etc. sempre enxugue-as com um guardanapo, para que a água não provoque espirros em contato com a gordura. Para que as batatas fritas fiquem secas, coloque-as de molho em uma vasilha, com água e 2 colheres de vinagre, por 30 minutos. Ao colocá-las na frigideira, faça com que deslizem, pondo-as com a mão bem próximo da superfície do óleo. Sempre use papel absorvente para eliminar o excesso de gordura das frituras.

*Manteiga x Óleo x Azeite:* Em nossas receitas, utilizamos a manteiga com certa frequência. O melhor tipo de manteiga é a manteiga de primeira qualidade, isto é, a manteiga sem sal. O sal atua como conservante, mas isso não significa que a qualidade do produto seja inferior, mas sim, que altera seu sabor. Tendo em vista que os alimentos preparados em geral contém sal, preferimos evitar a adição desnecessária às receitas. A margarina não possui qualidades muito superiores, mesmo sendo a base de óleos vegetais. Fica a critério do leitor a utilização de uma ou de outra.

Usamos também o óleo e frequentemente o azeite. Em geral, o óleo pode ser considerado para as frituras, porém em pratos especiais, indicamos o azeite. Os óleos vegetais extraídos de sementes de girassol e canola são mais similares ao azeite embora óleos de milho, algodão e soja sejam apenas um pouco diferentes. O azeite é extraído da azeitona e possui características e sabor superior aos outros óleos, e por isso é mais caro.

## Farofa de Farinha de Mandioca<sup>1</sup>

(Receita de Rosa Clement)

- ½ xícara de manteiga ou margarina
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- ½ kg de farinha de mandioca previamente torrada no forno

Derreta a manteiga ou margarina na frigideira. Junte a cebola e deixe fritar até ficar semi-tostada. Junte a farinha e mexa bem. Sirva em seguida.

---

<sup>1</sup> A mandioca (*Manihot esculenta*) é um raiz de alta importância em nossa região. Foi e ainda é um dos principais cultivos indígenas desde a época da colonização. Durante a fase colonial foi de grande importância na dieta alimentar e desde então não tem sofrido mudanças significativas em seu cultivo ou processamento. A farinha é um dos principais produtos da mandioca. É popular em nossa cidade e, portanto, tradicional acompanhante do peixe, mas também da carne e até das frutas. Depois de devidamente descascada e lavada, a mandioca é ralada e a massa é colocada em “tipitis” (longo cilindro feito de fibra de plantas) feitos para exprimir por prensagem o suco tóxico da mandioca. Só então a massa pode ser torrada sem deixar vestígios de veneno. A massa é colocada em uma grande tacho e mexida com um remo durante a torrefação. A farinha é feita principalmente nas cidades do interior, em fornos de barro e lenha. A farinha torrada é então peneirada para a obtenção dos diversos tipos de farinha. Chega a Manaus de barco em paneiros forrados com folha de bananeira. Os mercados oferecem uma variedade a escolha do freguês.

## Farofa de Farinha do Uarini<sup>2</sup>

(Receita de Rosa Clement)

- 1 xícara de manteiga ou margarina
- 1 pimenta murupi cortada ao meio
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 4 dentes de alho amassados
- ½ kg de farinha do Uarini

Aqueça a manteiga na frigideira e junte a pimenta murupi misturando-a à gordura. Junte as cebolas e o alho e deixe dourar. Acrescente a farinha, mexendo bem. Para um melhor resultado, leve a farinha ao forno em uma travessa grande para torrar um pouco e usar na receita acima.

---

<sup>2</sup> A farinha do Uarini é feita da mandioca. É uma farinha d'água típica da região, produzida na cidade de Uarini, município de Tefé, AM. É especial para comer com peixe e fazer farofas um pouco mais elaboradas. Possui os grãos quase que de tamanho uniforme, bem pequeninos e redondos. Além da farinha do Uarini, diversos outros tipos de farinhas, tais como a farinha d'água, farinha seca, farinha branca são também derivadas da mandioca.

## Farofa de Carne-Seca com Pupunha

(Receita de Lygia Kerr)

- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 cebola picada
- 1 xícara de pupunha cozida cortada em fatias finas
- 2 xícaras de carne-seca cozida e desfiada
- 1 banana pacovã cortada em rodela e fritas
- ½ maço de cheiro-verde picado
- 1 ½ xícaras de farinha d'água passada na peneira
- Sal
- 4 ovos cozidos e picados

Aqueça a manteiga ou margarina na frigideira e doure a cebola. Adicione a pupunha e a carne e refogue bem. Junte as rodela de bananas e o cheiro-verde mexendo sempre. Junte a farinha aos poucos. Tempere com sal e junte os ovos cozidos, mexendo cuidadosamente.

## Farofa de Pupunha com Tucumã e Queijo

(Receita de Warwick E. Kerr)

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola grande ralada
- ½ xícara de tucumã bem picado
- 400 gramas de pupunha cozida e moída
- 1 xícara de carne de gado, ave ou peixe, cozida picada
- 2 xícaras de feijão-de-praia cozido
- 1 xícara de leite morno
- 4 colheres de queijo de coalho ralado
- ¾ xícara de farinha de mandioca peneirada e torrada

Aqueça o óleo em uma frigideira média e doure a cebola. Adicione o tucumã e deixe fritar mais um pouco. Junte os demais ingredientes. Esta farofa deve ficar um pouco úmida. Se ficar seca, junte uma colher de água quente aos poucos, mexendo sempre.

## Pirão Tradicional

(Receita de Rosa Clement)

- Farinha do Uarini, ou farinha d'água
- Caldo de peixada na proporção de 1 litro de caldo

Coloque a farinha em uma travessa. Coloque por cima o caldo quente da peixada, cobrindo bem toda a farinha. Deixe descansar por 5 minutos. Sirva imediatamente.

## Cabeça-de-Galo

(Receita de Martha Falcão)

- ½ xícara de óleo ou margarina
- 1 dente de alho socado
- 1 cebola cortada miúda
- 1 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- 6 ovos
- 1 kg de farinha de mandioca

Aqueça o óleo ou margarina em uma panela média e refogue o alho e a cebola. Adicione a água e deixe ferver. Tempere com sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde. Quando a água estiver fervendo quebre cada ovo em uma xícara sem quebrar a gema e coloque-o com cuidado dentro da panela. Espere o tempo suficiente somente para endurecer a gema. Retire com uma espátula cada ovo e coloque-o em um prato separado. Junte a farinha na panela de caldo, até o ponto preferido. Sirva em porções, junto com o ovo.

## Molho Vinagrete

(Receita de Rosa Clement)

- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 tomate cortado em cubos pequenos
- 1 pimentão verde cortado em cubos pequenos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde picado
- ¼ de xícara de azeite-de-oliva
- Vinagre ou limão
- ¼ de xícara de água
- Sal

Junte todos os ingredientes em uma tigela média. Tempere com o azeite, vinagre e sal. Sirva com carnes ou peixes.

## Molho Picante

(Receita de Rosa Clement)

- 3 pimentas malaguetas
- 1 cebola bem picada
- ½ maço de cheiro-verde picado
- 1 pitada de sal
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite

Amasse bem as pimentas, até que fiquem bem desfeitas. Misture a cebola e o cheiro-verde em uma molheira e junte as pimentas. Tempere com sal, suco de limão e azeite. Na hora de servir, junte um pouco de molho da carne coado.

## Molho de Pimenta Murupi<sup>3</sup>

(Receita de Rosa Clement)

- 1 xícara de molho tucupi temperado
- 3 pimentas murupis bem amassadas
- 1 cebola picada fina

Coloque o molho tucupi em uma molheira e junte a pimenta murupi, misturando bem. Adicione a cebola. Sirva com peixes ou carnes.

---

<sup>3</sup> A pimenta murupi (*Capsicum chinensis*) é uma pimenta comprida que chega a medir cerca de 4 cm. Possui uma cor amarela quando bem madura e um aroma especial. É utilizada em molhos, geralmente amassada, com limão ou vinagre, acompanhando receitas de peixes. Também pode dar um sabor especial a outras iguarias da região.

## Batata Doce<sup>4</sup> com Ervas

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de batata-doce cortada em pedaços pequenos
- 1 cebola picada
- 1 xícara de coentro picado
- 1 xícara de manteiga ou margarina derretida
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de orégano

Cozinhe as batatas em água e sal por 5 minutos. Escorra. Em uma tigela grande, junte a cebola, o coentro, a manteiga ou margarina, o sal, a pimenta-do-reino e as batatas. Salpique com orégano e misture. Coloque a mistura em uma forma refratária e leve ao forno moderado até as batatas cozinharem completamente.

---

<sup>4</sup> A batata doce (*Ipomoea batata*), além de ser consumida no café da manhã, também é um excelente acompanhamento para carnes e peixes. Possui um sabor levemente adocicado. A batata doce pode ser utilizada em uma variedade de receitas, tanto doces como salgadas.

## Bolinhos de Cará<sup>5</sup>

(Receita Adaptada do Livro “Comidas Caseiras”, EMATER-AM)

- ½ kg de cará branco cortado em pedaços médios
- 3 xícaras de água
- Vinagre
- Sal
- 1 colher de sopa de trigo
- 1 ovo
- Manteiga ou margarina para fritar

Descasque os carás e coloque-os de molho durante 15 minutos na água com vinagre. Retire-os da água, enxugue-os com um guardanapo e rale-os no ralador bem fininho, para obter uma massa.. Junte o sal, o trigo, o ovo e mexa-os bem. Forme bolinhos com as mãos. Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira e frite os bolinhos, deixando-os dourar de todos os lados. Vá colocando-os em papel absorvente. Sirva quente.

---

<sup>5</sup> O cará (*Dioscorea esculenta* ou *D. trifida*) é um tubérculo como a mandioca e o inhame. Possui a casca escura apresentando algumas fibras. Pode ser encontrado tanto de cor branca como de cor roxa. Ambas as espécies possuem um sabor especial, simplesmente cozido e consumido com café ou no almoço, acompanhado de peixes. Ao descascá-los, notamos um espécie de baba que se solta no processo, porém água corrente elimina essa característica.

## Bolo de Cará

(Receita Adaptada do Livro “Comidas Caseiras”, EMATER-AM)

- 1 ½ xícara de cará ralado
- 1 cenoura pequena ralada
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- ½ xícara de manteiga ou margarina
- ½ xícara de castanha ralada
- 1 colher de sopa de canela
- ½ xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Ponha na tigela grande da batedeira, o cará e a cenoura e bata-os, usando os batedores para massas leves, na velocidade indicada para bolo, juntando os ovos, um a um. Coloque, batendo sempre, o açúcar, a margarina, as castanhas, a canela e o leite. Acrescente a farinha, o fermento e o bicarbonato peneirados, misturando bem com uma colher de pau, depois com a batedeira. Coloque em uma forma média de buraco, untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio por 50 minutos aproximadamente.

## Cará Cozido com Manteiga

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de cará branco e roxo cozido cortado em pedaços médios
- Sal
- 1 xícara de manteiga ou margarina derretida

Descasque e lave bem os carás. Coloque-os em uma panela e cubra-os com água. Adicione o sal e deixe ferver até ficarem cozidos. Retire do fogo e derrame a manteiga por cima. Sirva com carnes e peixes.

## Nhoque de Cará

- ½ kg de carás cozidos e descascados
- 3 colheres de sopa de trigo integral
- 1 ovo
- Sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- Água para cozinhar
- 2 cubos de caldo de galinha

Amasse os carás com a farinha de trigo e uma pitada de sal até a massa ficar com uma consistência que não grude nas mãos. Junte o ovo e a manteiga. Adicione mais trigo se for necessário. Sobre uma superfície lisa e polvilhada de trigo, faça rolos finos e compridos e corte-os em quadradrinhos. Dissolva os cubos de galinha em uma panela com água fervendo e coloque os nhoques aos poucos. Retire-os com uma escumadeira quando estes subirem à tona. Prepare um molho de tomate ou de queijo e despeje-o sobre os nhoques.

## Croquete de Macaxeira<sup>6</sup>

(Receita de Rosa Clement)

- 2 xícaras de macaxeira cozida e amassada
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal
- Recheio a gosto
- Óleo para fritar

Misture bem os seis primeiros ingredientes em uma tigela para formar uma massa. Faça os croquetes na mão, como se para formar um pequeno bastão de 5 cm. Faça uma cavidade com o dedo numa das extremidades do croquete. Coloque uma colher do recheio de sua preferência. Feche a massa. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite os croquetes. Deixe dourar de todos os lados. A medida que forem fritando, coloque-os em uma travessa com papel absorvente, para retirar o excesso de óleo. Sirva quente.

---

<sup>6</sup> A macaxeira (*Manihot esculenta*) é também conhecida como mandioca doce, ou *aipim*, no sul do Brasil. É a mesma espécie que a mandioca, só que tem menos veneno nos tecidos. É um tubérculo delicioso que pode ser consumido cozido, frito, em ensopados ou feito bolos doces e salgados. É comum cozinhá-la e comê-la acompanhada de café, um hábito dos povos da região mantido pelos cafés regionais da cidade.

## Macaxeira Frita

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de macaxeira cortada em pedaços pequenos
- Sal
- Manteiga ou margarina para fritar

Cozinhe os pedaços de macaxeira em água e sal até ficarem suaves. Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira e coloque os pedaços de macaxeira cozidos. Deixe fritar em fogo médio e vire para dourar de todos os lados.

## Jerimum<sup>7</sup> à Milanese

- 1 kg de jerimum cortado em fatias finas
- 2 ovos
- 1 xícara de azeite de oliva ou óleo vegetal
- Sal
- Farinha de rosca

Coloque as fatias de jerimum em uma panela e cubra-as com água junto com um pouco de sal. Bata as claras em neve, junte as gemas e misture delicadamente. Tempere com sal. Escorra bem as fatias de jerimum e enxugue-as com um guardanapo. Passe cada uma no ovo e na farinha de rosca até cobrir bem a fatia. Frite no azeite quente ou óleo até ficar macia e dourada. A medida que for retirando as fatias de jerimum da frigideira, coloque-as em uma peneira com guardanapo de papel para escorrer o óleo. Sirva quente.

---

<sup>7</sup> O jerimum ou jurumu (*Cucurbita maxima* ou *C. moscata*) pode ser considerado como uma verdura, porém é um fruto de polpa macia cuja cor varia de amarelo a quase vermelho, pois contém vitamina A. É muito utilizado na mesa do amazonense, simplesmente cozido, junto com peixe ou carne, ou em forma de purês e outros quitutes.

## Batatas com Palmito ao Forno

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de batata-portuguesa descascadas e cortadas em rodela bem finas
- ½ kg de coração de palmito cru cortado em rodela de 1 cm de grossura
- Sal
- 5 colheres de sopa de manteiga ou manteiga
- Orégano
- Azeite para untar
- 1 xícara de queijo prato ralado misturado com 100 gramas de queijo parmesão

*Para o Molho:*

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de trigo ou maizena
- 2 xícaras de leite
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Orégano

Cozinhe por 5 minutos as rodela de batatas em água e sal e escorra. Cozinhe os palmitos da mesma forma e escorra. Derreta a manteiga ou margarina em uma panela pequena e junte o orégano. Misture e reserve. Em um pirex grande refratário, coloque uma camada de batata e palmito. Regue-os com parte da manteiga misturada com orégano. Salpique-os com a mistura dos queijos. Repita esta operação formando várias camadas até os ingredientes terminarem. Prepare e coloque o molho por cima das batatas. Leve ao forno quente por aproximadamente 20 minutos para gratinar. Sirva em seguida.

*Molho Branco:*

Derreta a manteiga em uma panela pequena. Junte o trigo aos poucos, mexendo para não embolar. Junte o leite aos poucos, sem parar de mexer. Junte o creme de leite e o queijo parmesão. Tempere com orégano a gosto e uma pitada de sal. Deixe ferver, mexendo sempre até engrossar um pouco. Retire do fogo.

## Palmito Assado no Forno

(Receita de Rosa Clement)

- ½ kg de palmito fresco de pupunha
- Sal
- Orégano
- 3 colheres de sopa de queijo-parmesão ralado
- Manteiga ou margarina

Corte os palmitos em pedaços de 10 cm, lave-os e seque-os com um guardanapo. Unte um pirex com azeite e arrume os palmitos lado a lado. Tempere-os com orégano e queijo ralado. Distribua pelotas de manteiga por cima. Cubra o pirex com um papel alumínio. Retire o papel depois de ½ hora e deixe dourar.

## Arroz<sup>8</sup> Branco

(Receita de Rosa Clement)

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo vegetal
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 xícara de arroz lavado e escorrido
- 2 ½ xícaras de água fervente
- Sal

Coloque o azeite ou óleo em uma panela média e refogue o alho e a cebola. Deixe dourar. Refogue o arroz com a cebola e o alho, deixando fritar por uns 30 segundos. Junte a água e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até que fique quase seco. Tampe a panela e espere uns 10 minutos antes de servir.

---

<sup>8</sup> O amazonense é um grande apreciador do arroz branco cozido, uma de suas receitas mais simples. Porém, com a introdução de novas receitas, o arroz branco ganhou cores e agora se apresenta em forma de risotos, temperados em diversas maneiras, mostrando sua versatilidade e desafiando a criação daqueles que desfrutam da arte de cozinhar.

## Arroz com Jerimum

(Receita Adaptada do Livro “Comidas Caseiras”, EMATER-AM)

- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 1 cebola cortada em rodela
- 1 xícara de jerimum cortado em cubos pequenos
- 1 xícara de arroz lavado e escorrido
- Sal
- 1 pitada de colorau
- 3 xícaras de água

Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira e refogue a cebola e o jerimum. Junte o arroz e mexa bem. Tempere com sal e colorau e mexa mais um pouco. Junte a água e tampe a panela. Deixe cozinhar até a água secar e o arroz ficar macio. Sirva com peixes ou carnes.

## Arroz com Pupunha

(Receita de Rosa Clement)

- ¼ de xícara de farinha de pupunha
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 maço de coentro picado
- 1 cebola picada
- Sal
- 2 ½ xícara de água
- 1 xícara de arroz lavado e escorrido

Prepare a farinha conforme a receita *Farinha de Pupunha*, na seção de doces. Reserve. Derreta a manteiga ou margarina em uma panela e junte o coentro e a cebola e frite até que esta amoleça e doure ligeiramente. Tempere com sal. Acrescente a água e deixe levantar fervura. Junte o arroz aos poucos, mexendo sempre. Tampe e cozinhe em fogo baixo, durante 25 minutos aproximadamente ou até que o arroz fique macio. Junte a farinha de pupunha e misture bem. Sirva acompanhando carnes ou peixes.

---

## Baião-de-Dois<sup>9</sup> à Moda da Casa

(Receita de Martha Falcão)

- 1 kg de feijão-de-praia miúdo
- Água fervente
- Sal
- Pimenta-do-reino com cominho
- Vinagre
- 5 fatias de bacon ou toucinho defumado cortado em tiras
- ½ xícara de azeite de oliva ou margarina
- 6 dentes de alho amassados
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 2 tomates cortado em cubos pequenos
- Pimenta-de-cheiro picada
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- ½ kg de arroz lavado e escorrido
- 250 gramas de carne-seca cortada em pedaços pequenos
- 3 paíes, choriços ou calabresa cortados em rodelas
- 250 gramas de queijo de coalho regional ralado grosso

Coloque o feijão na panela de pressão, derrame água fervente por cima para escaldá-lo e descarte a água. Junte água suficiente para cozinhá-lo. Tempere-o com sal, pimenta-do-reino, cominho, vinagre e deixe cozinhar até amolecer. A parte, leve ao fogo uma panela menor e coloque o bacon ou toucinho defumado e o azeite de oliva e refogue o alho e a cebola e deixe dourar. Junte as demais verduras. Quando o feijão estiver mole, junte as verduras refogadas, o arroz e as carnes. Deixe fervendo em fogo baixo. Quando a água da panela estiver quase seca, salpique o queijo por cima e tampe a panela para o queijo derreter. Sirva quente para que o queijo não endureça.

---

<sup>9</sup> O baião-de-dois de nossa região é basicamente o cozimento do arroz junto com o feijão temperado com cebola e sal e cozido até a água secar. É um prato antigo que vem ganhando novas apresentações e variações. Vai muito bem com o jaraqui e o tambaqui assado ou até mesmo com carnes. Em sua preparação pode ser usado o feijão comum, ou o feijão-de-praia. É sempre uma delícia.

## Feijão

(Receita de Rosa Clement)

- ½ kg de feijão de boa qualidade
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola grande picada fino
- Alho bem amassado
- Sal
- Molho-de-pimenta

Cate bem o feijão e lave-o em água corrente. Coloque-o de molho em uma panela-de-pressão com água suficiente para cobri-lo dois dedos acima do nível. Deixe de um dia para o outro. Leve-o para cozinhar na mesma água em que ficou de molho e complete a água para que fique uns quatro dedos acima do nível. Deixe-o cozinhar por 1 hora na panela-de-pressão fechada ou 2 a 3 horas em panela comum, porém acrescentando sempre mais água. Tempere com o louro e deixe cozinhar por mais 15 minutos, com a panela semi-tampada. Aqueça o óleo em uma frigideira e junte a cebola, mas não deixe dourar. Junte o alho e refogue. Junte esse tempero na panela de feijão. Retire uma concha do feijão, coloque-os em um prato e amasse bem e junte à panela para engrossar o caldo. Tempere com sal e molho-de-pimenta.

---

## Macarronada com Pupunha

(Receita de Lygia Kerr)

- 20 pupunhas cozidas
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 tomates cozidos e amassados
- 1 xícara de água
- Pirão de pupunha
- 1 cubo de caldo de galinha
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa de maisena
- 1 kg de talharim
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- ½ xícara de queijo parmesão ralado

Pique metade das pupunhas cozidas e reserve. Corte o restante das pupunhas em bandas, coloque-as no liquidificador e junte um pouco de leite, somente para obter um pirão grosso. Reserve. Aqueça a manteiga em uma frigideira e doure a cebola e o alho. Junte os tomates amassados, a água, o pirão de pupunha e mexa bem. Junte o cubo de caldo de galinha dissolvido em ½ xícara de água quente. Tempere com um pouco de sal e pimenta-do-reino. Mexa tudo muito bem e acrescente a maisena dissolvida em um pouco de água. Deixe ferver por 5 minutos. Cozinhe o talharim em água e sal e escorra. Coloque a metade do molho em uma travessa e junte o marracão. Cubra-o com o restante do molho e enfeite-o com a cebolinha e as pupunhas picadas. Salpique queijo parmesão por cima de tudo.

---

## Vatapá à Moda Cabocla

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de pão cortado em rodelas grossas
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão verde picado
- 1 tomate sem sementes picado
- ½ kg de camarões salgados escaldados para tirar o excesso de sal
- Sal (se precisar)
- Pimenta-do-reino
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- 1 garrafa média de leite de coco
- 2 garrafas pequenas de azeite de dendê
- Pimenta murupi

Coloque o pão de molho com água suficiente para cobri-lo. Deixe descansar o tempo suficiente somente para amolecer. Esprema bem o pão e amasse-o com as mãos, ou passe-o no liquidificador, ligeiramente. Reserve. Em uma panela grande, coloque o óleo e deixe aquecer. Junte a cebola, o alho e refogue rapidamente. Junte os tomates e os pimentões. Tempere com pimenta-do-reino e junte o cheiro-verde. Mexa bem por alguns minutos. Junte a massa de pão e misture. Acrescente o leite de coco, misturando a cada adição e logo em seguida junte os camarões. Junte o azeite de dendê aos poucos. Misture bem. Amasse bem a pimenta murupi em um pires com uma ou duas colheres de sopa de água e junte somente essa água à panela de vatapá. Deixe ferver até que comece a formar uma leve crosta no fundo da panela. Retire e sirva quente.

## Caruru<sup>10</sup>

(Receita de Martha Falcão)

- 1 kg de quiabo verde
- Limão
- 4 maços de cariru
- 1 kg de camarão seco
- 1 colher de café de pimenta-do-reino
- 2 cebolas grandes bem picadas
- 3 tomates grandes bem picados
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- 6 pimentas-de-cheiro picadas
- ½ pimenta murupi amassada
- ½ xícara de chá de azeite de oliva
- 1 garrafa pequena de azeite-de-dendê
- Alho socado com sal
- ½ xícara de farinha branca peneirada
- 1 vidro médio de leite-de-coco

Raspe bem os quiabos, retire as sementes e lave-os bem com limão para eliminar o excesso de baba. Corte-os em rodela bem finas e leve-os para cozinhar em água e sal. Escorra a água, amasse os quiabos com um garfo e reserve. Separe as folhas do cariru, lave-as e cozinhe com água e sal. Amasse-as com um garfo e reserve. Retire as cabeças e cascas dos camarões, lave-as com limão e água e leve-as para ferver com um pouco de água (suficiente para cobri-las). Passe as cascas e cabeças de camarão em uma escorredeira e reserve a água. Lave os camarões com limão. Tempere-os com pimenta-do-reino, metade da cebola, tomate, cheiro-verde e pimentas. Aqueça bem o azeite juntamente com o óleo de dendê (a gosto) e refogue o alho e o restante da cebola. Junte o camarão com os temperos e refogue bem. Junte o quiabo e o cariru misturando tudo com uma colher de pau. Acrescente aos poucos a água que ferveu as cabeças de camarão e deixe cozinhar mais um pouco. Junte a farinha branca mexendo sempre e o leite de coco e deixe ferver por mais 5 minutos.

---

<sup>10</sup> O caruru é um prato baiano muito apreciado, mas que, como o vatapá, criou raízes em nossa região e se tornou parte de nosso cardápio.

## Tacacá<sup>11</sup>

(Receita de Martha Falcão)

- 2 litros de tucupi temperados
- 2 maços de jambu
- ½ kg de camarão salgado seco
- ½ xícara de goma
- Pimenta-de-cheiro a gosto

Prepare o tucupi conforme a receita de tucupi temperado em “Tambaqui com Tucupi e Jambu”.. Cozinhe as folhas de jambu em água fervente com sal até que os talos fiquem macios. Retire-as do fogo, escorra e reserve. Lave os camarões em água corrente para retirar um pouco do sal. Retire a cabeça e as cascas, deixando apenas os rabinhos. Prepare a goma e sirva, colocando em cuia própria 1 concha de tucupi quente, um pouco da goma, algumas folhas de jambu e alguns camarões.

### *Goma:*

Lave a goma e escorra a água. Na hora de prepará-la, coloque-a com 4 xícaras de água em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre. Junte sal a gosto. Mexa bem para não embolar até virar um mingau transparente.

---

<sup>11</sup> O tacacá tem a aparência de uma sopa. É um alimento indígena, que foi levemente modificado ao adicionar-se o camarão, especialmente o camarão graúdo, preferido pelos apreciadores do tacacá. Um tucupi bem temperado é a base para o tacacá. A consistência da goma varia, e se algumas “derretem” na mistura, outras são mais firmes e mantêm um aspecto denso mas ainda agradável.