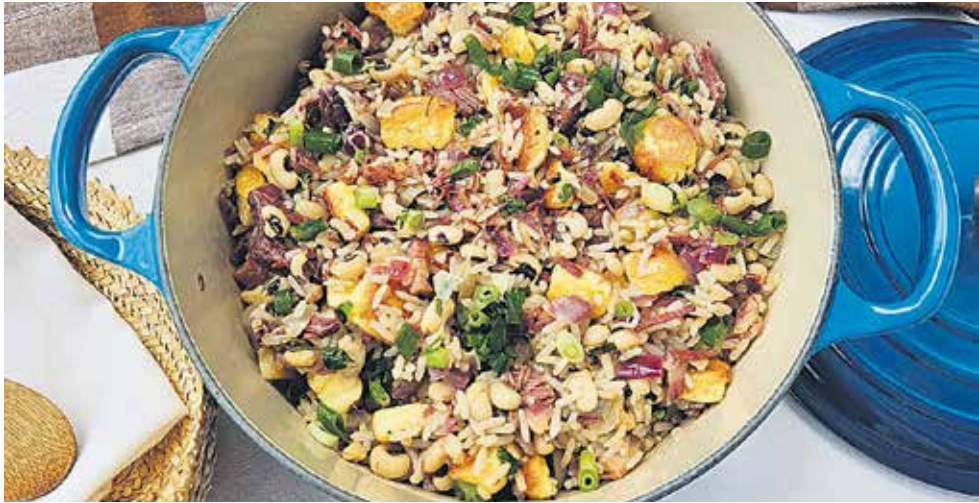


GASTRONOMIA

* Baião de dois



Ingredientes

- * 500 gramas de carne-seca
 - * 1 xícara de chá de feijão-fradinho (190 gramas)
 - * 1 xícara de chá de arroz (200 gramas)
 - * 1/2 cebola picada fino (90 gramas)
 - * 1 colher de sopa de azeite (ou óleo)
 - * 1/2 colher de chá de sal
 - * 1 folha de louro
- Refogado
- * 200 gramas de queijo de coalho em peça
 - * 70 gramas de bacon em cubos
 - * 1 cebola-roxa (100 gramas)
 - * 2 dentes de alho
 - * 2 colheres de sopa de manteiga de garrafa
 - * 3 talos de cebolinha fatiada (30 gramas)
 - * Coentro picado a gosto
 - * Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

Deixe o feijão de molho por 12 horas. É possível substituir a manteiga de garrafa por outra gordura, como óleo, azeite ou margarina. Quem não gosta de coentro, pode usar salsinha. Comece cortando a carne-seca em cubos de aproximadamente 7 cm. Coloque esses cubos em uma tigela e lave-os bem em água corrente. Cubra os cubos de carne com 5 xícaras de chá de água fria e leve à geladeira, cobertos por um prato ou plástico filme, por 24 horas. Lembre-se de trocar a água, pelo menos, 3 vezes durante esse período. Escorra a água e transfira a carne para a panela de pressão. Adicione água até a metade da panela, tampe e cozinhe em fogo médio por 20 minutos após a pressão iniciar. Espere a pressão sair naturalmente antes de abrir a panela. Descarte a água do cozimento da carne-seca, adicione o feijão-fradinho

e coloque uma nova água até cobrir os ingredientes. Cozinhe na pressão por 10 minutos. É importante não deixar o feijão cozinhar demais. Retire os cubos de carne da panela e desfie, descartando pedaços maiores de gordura. Escorra o feijão, reservando a água do cozimento. Arroz: em uma panela média em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola bem picadinha com o sal por aproximadamente 2 minutos até murchar. Adicione o arroz e mexa por cerca de 1 minuto para envolver os grãos no azeite. Adicione 2 xícaras de chá da água do cozimento do feijão e da carne-seca na panela do arroz. Coloque a folha de louro, misture e deixe cozinhar até diminuir a quantidade de água. Baixe o fogo, tampe parcialmente a panela e cozinhe até o arroz absorver toda a água. Para o refogado, pique a cebola em cubinhos pequenos e o alho bem fininho. Corte o queijo de coalho em cubos de aproximadamente 1 cm (não corte mais fino que isso, pois ele diminui no fogo). Em uma frigideira antiaderente grande, em fogo médio, adicione a manteiga de garrafa e doure os cubinhos de queijo por cerca de 2 minutos, mexendo para dourar por igual. Cuidado para não despedaçar os cubinhos. Reserve. Na mesma frigideira, acrescente o bacon e deixe dourar por 2 minutos. Adicione a cebola, o alho e refogue bem. Junte a carne-seca desfiada e mexa por mais 2 minutos - se necessário, coloque mais manteiga. Despeje 1/2 xícara de chá da água reservada do cozimento. Despeje o feijão-fradinho, o arroz já preparado e misture bem. Ajuste o sal e a pimenta. Adicione os cubinhos de queijo dourados, cebolinha e folhas de coentro. Misture para incorporar. Sirva quentinho.

* Bolo de tapioca

Ingredientes

- * 500 g de tapioca granulada
- * 1 litro de leite quente
- * 200 ml de leite de coco
- * 1 xícara de açúcar
- * 1 lata de leite condensado
- * 50 g de leite em pó
- * 50 g de coco ralado

Modo de preparo

Hidrate a tapioca com o leite quente. Adicione os demais ingredientes e mexa bem. Despeje em uma forma untada com óleo. Leve à geladeira até firmar. Polvilhe coco ralado por cima antes de servir.



* Vatapá de camarão

Ingredientes

- * 400 gramas de camarão seco (limpo e dessalgado - reserve as cabeças)
- * 1 cebola grande
- * 1 tomate
- * 4 pimentas-de-cheiro
- * 1 maço de cheiro-verde
- * 6 pães franceses
- * 600 ml de leite
- * Caldo das cabeças dos camarões (batidas em 600 ml de água e peneiradas)
- * 4 colheres de sopa de azeite de dendê
- * 200 ml de leite de coco
- * 2 colheres de sopa de óleo para refogar (30ml)

Modo de preparo

Lave bem o tomate e pique-o em cubinhos, descasque a cebola e pique-a da mesma maneira. Pique finamente o cheiro-verde e a pimenta-de-cheiro. Reserve. Em uma tigela grande, despedace os pães franceses. Despeje o leite sobre eles e deixe-os embebidos por alguns minutos até que fiquem bem molhados. Reserve. Para o caldo de camarão, adicione no liquidificador as suas cabeças e a água. Bata bem até que tudo fique bem triturado. Passe a mistura por uma peneira, descartando

os bagaços e reservando o líquido filtrado. Coloque o caldo coado de volta no liquidificador. Adicione a mistura de pão embebido em leite e bata bem até que tudo fique homogêneo e completamente dissolvido. Reserve. Em uma panela grande e em fogo médio, coloque o óleo e 2 colheres de sopa de azeite de dendê. Refogue a cebola até que fique levemente translúcida. Adicione o tomate picado e as pimentas-de-cheiro, misturando bem até que comecem a amolecer e liberar seus sucos. Coloque os camarões secos limpos na panela e refogue por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione a mistura de pão e caldo que você bateu no liquidificador na panela com os camarões e os temperos, mexendo por cerca de 10 minutos até engrossar. Tempere com sal, adicione o leite de coco e as últimas 2 colheres de sopa de azeite de dendê. Finalize acrescentando o cheiro-verde e misturando tudo muito bem por mais 5 minutinhos. Desligue o fogo e está pronto! Delicioso quando servido com arroz branco soltinho ou, até mesmo, como acompanhamento de um bom acarajé.



* Broa de coco



Ingredientes

- * 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (290 g)
- * 1/2 colher (sopa) de fermento em pó (10 g)
- * 1/2 colher (chá) de fermento biológico seco (2 g)
- * 1 xícara (chá) de açúcar cristal (145 g)
- * 1 1/2 xícara (chá) de coco ralado seco (120 g)
- * 1 xícara (chá) de Deline Cremosa (105 g)
- * 1 ovo (50 g)
- * 1/4 a 1/2 xícara (chá) de leite (60 a 120 ml)

Modo de preparo

Em uma tigela, misture os ingredientes secos: a farinha de trigo, o fermento em pó, o fermento biológico seco, o açúcar cristal e o coco ralado. Adicione a Deline Cremosa e com um garfo ou com as pontas dos dedos, misture até obter uma farofa grossa. Adicione então o ovo e mexa bem. Em seguida adicione o leite aos poucos. A massa deve ficar bem mole. Com o auxílio de duas colheres de sopa, modele as broas e coloque-as em uma assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 25 a 30 minutos, ou até que as broas estejam douradas. Retire do forno e sirva ainda mornas.