

Receitas
com
Histórias
do **Campo**





Receitas com Histórias do Campo

Coleções

Senar - AR
Goiânia, 2016

Copyright © 2016 by:

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP
Biblioteca Municipal Marietta Telles Machado

D468r Departamento Técnico SENAR – AR – GO.
Receitas com histórias do campo / Departamento Técnico
SENAR -AR - GO. – 1. ed. - Goiânia : Senar-Ar/GO, 2016.
130 p : il – (Coleções)

ISBN: 978.85.64232-19.8

1. Culinária. 2. Receitas - Campo. 3. Culinária - história. I. Título.

CDU: 641/642(083.12)(091)

DIREITOS RESERVADOS – É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio sem a autorização prévia e por escrito do autor. A violação dos Direitos Autorais (Lei n.º 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 48 do Código Penal.

Impresso no Brasil
Printed in Brazil
2016

EXPEDIENTE

Este material foi produzido pela Gerência de Comunicação do Sistema Faeg

Edição: Gecom

Revisão: Fernando Dantas

Coordenação do Festival de Receitas: Andréia Peixoto

Arte e diagramação: Isabele Barbosa

Fotos: Andréia Peixoto

Impressão: Gráfica e Editora Sete Ltda

Tiragem: 3000 exemplares

DIRETORIA FAEG

Presidente: José Mário Schreiner

Vice-presidentes: Leonardo Ribeiro; Antônio Flávio Camilo de Lima

Vice-presidentes Institucionais: Bartolomeu Braz Pereira, Wanderley Rodrigues de Siqueira.

Vice-presidentes Administrativos: Eurípedes Bassamurfo da Costa, Nelcy Palhares Ribeiro de Góis.

Suplentes: Flávio Augusto Negrão de Moraes, Flávio Faedo, Vanderlan Moura, Ricardo Assis Peres, Adalci Ferreira da Silva, José Vitor Caixeta Ramos, Wagner Marchesi.

Conselho Fiscal: Rômulo Pereira da Costa, Estrogildo Ferreira dos Anjos, Eduardo de Souza Iwasse, Hélio dos Remédios dos Santos, José Carlos de Oliveira.

Suplentes: Henrique Marques de Almeida, Joaquim Vilela de Moraes, Dermison Ferreira da Silva, Oswaldo Augusto Curado Fleury Filho, Joaquim Saeta Filho.

Delegados Representantes: Walter Vieira de Rezende, Alécio Maróstica.

Suplentes: Antônio Roque da Silva Prates Filho, Vilmar Rodrigues da Rocha.

CONSELHO ADMINISTRATIVO SENAR

Presidente: José Mário Schreiner

Titulares: Daniel Klüppel Carrara, Alair Luiz dos Santos, Osvaldo Moreira Guimarães e Tiago Freitas de Mendonça.

Suplentes: Bartolomeu Braz Pereira, Silvano José da Silva, Eleandro Borges da Silva, Bruno Heuser Higino da Costa e Tiago de Castro Raynaud de Faria.

Conselho Fiscal: Maria das Graças Borges Silva, Elson Freitas e Sandra Maria Pereira do Carmo.

Suplentes: Rômulo Divino Gonzaga de Menezes, Sandra Alves Lemes.

Conselho Consultivo: Arno Bruno Weis, Alcido Elenor Wander, Arquivaldo Bites Leão Leite, Juarez Patrício de Oliveira Júnior, José Manoel Caixeta Haun e Glauce Mônica Vilela de Souza.

Suplentes: Cacildo Alves da Silva, Michela Okada Chaves, Luzia Carolina de Souza, Robson Maia Geraldine, Antônio Sêneca do Nascimento e Marcelo Borges Amorim.

Superintendente: Eurípedes Bassamurfo da Costa

Faeg – Senar

Rua 87 n° 662, Setor Sul CEP: 74.093300
Goiânia – Goiás

Fone: (62) 3096-2200 Fax: (62) 3096-2222

Site: www.sistemafaeg.com.br

E-mail: faeg@faeg.com.br

Fone: (62) 3412-2700 Fax: (62) 3412-2702

Site: www.senargo.com.br

E-mail: senar@senargo.com.br

Resgate da culinária rural

Experimentar um frango caipira com quibô, saborear uma deliciosa pamonha, comer um pão de queijo com café quente ‘passado’ na hora e degustar um doce de leite ou de abóbora. Isso tudo são experiências que trazem aquela sensação do meio rural, de comida feita no fogão a lenha, com ingredientes típicos da roça e com jeitinho caseiro. A proposta do livro *Receitas com Histórias do Campo*, produzido pelo Sistema Faeg e Senar Goiás, é de resgatar esses pratos da culinária rural e mostrar o potencial e os atrativos da gastronomia do campo. Prepare-se, porque as próximas páginas vão trazer 51 deliciosas e tradicionais receitas, elaboradas por pessoas que valorizam a cozinha de raiz e que foram premiadas em edições do Festival *Receitas do Campo*. Boa leitura, ou melhor, aproveite as receitas!

José Mário Schreiner

Presidente do Sistema Faeg e do Senar Goiás



Sumário

Carnes

Carne de Lata	10
Pernil que Delfícia	12
Chambari Goiano	14
Pirão de Costela com Arroz Branco	16
Frango com Macarrão Caipira	18
Frango com Milho e Quiabo	20
Carne Cheia Bovina	22
Carne de Porco Recheada	24
Paçoca	26
Frango Caipira Frito	28

Prato Principal

Arroz com Carne de Porco de Lata	32
Risoto do Cerrado	34
Baião de V6	36
Baião de Dois	38
Arroz com Carne	40
Galinhada com Pequi	42

Diversos

Quenga	46
Chica Doida	48
Caldo de Abóbora	50
Soja Tropeira	52
Abobrinha Recheada	54
Salada de Gueroba	56
Tigelada de Gueroba	58
Queijo Sabor do Campo	60
Pamonha Caseira	62
Queijo Frescal	64
Requeijão Caseiro	66

Sumário

Bolos e Quitandas

Cuca Alemã Recheada	70
Pastelzinho de Coalhada	72
Pão de Mandioca	74
Pão de Queijo Recheado	76
Brevidade Zalmi	78
Brevidade do Cláudio	80
Bolacha de Nata	82
Broa de Porangatu	84
Biscoito Caseiro	86
Biscoito de Queijo Assado	88
Broa de Fubá	90
Broa Clarice	92
Bolo de Banana Nanica	94
Bolo de Polvilho Frito	96
Bolo de Mandioca	98
Bolo de Bagaço de Milho	100

Sobremesas

Doce de Leite Fino	104
Doce de Buriti	106
Doce de Abóbora Recheada com Cocada	108
Rapadura com Castanha de Coco de Gueroba	110
Doce de Leite em Pedacos	112
Geleia de Cagaita	114
Bolo Torta Caramelizada da Vovó	116
Pudim de Queijo	118

Uma pitada de Goiás

Culinária Goiana	122
Música	123
Poesia	125

Carnes





Carne de lata

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Britânia

Ingredientes

10 kg de carne de porco caipira
03 kg de toucinho de porco caipira
200 g de sal

Modo de fazer

Escolha a carne suína caipira de boa procedência. Corte a carne com e sem osso em pedaços médios, logo após tempere com sal a gosto e reserve. Frite o toucinho e retire o torresmo, aproveitando a banha para fritar a carne em fogo médio até o cozimento total. Após o processo de fritura, coloque os pedaços de carne na lata bem limpa e esterilizada, na sequência cubra toda a carne com banha da fritura.

Dica do Luiz: Consumir depois de 60 dias de cura. Pode ser armazenada por até 1 ano.



Andréa Pexoto

Luiz Lúcio de Freitas | Britânia

“Eu aprendi a fazer a carne de lata com minha mãe que era uma excelente cozinheira. E eu sempre gostei muito de cozinhar e faço sempre com muito amor e carinho”



João Guilherme Alcântara

Pernil que Delícia

2º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Bom Jardim de Goiás

Ingredientes

01 pernil de 02 kg
07 dentes de alho
02 cebolas picadas finas
06 folhas de alface
Beterrabas fatiadas
Pimenta de cheiro, pimenta do reino
e sal a gosto.

Modo de fazer

Retirar toda a gordura do pernil. Perfurar o pernil diversas vezes com a ponta da faca para o tempero penetrar na carne completamente. Em uma panela com água para cobrir o pernil com os temperos, deixe cozinhar a carne até ficar macia. Retire do fogo e leve ao forno a 180° até dourar. Em outro recipiente decore com as folhas de alface e as fatias de beterrabas colocando o pernil ao centro.



João Guilherme Alcântara

Maria de Jesus | Bom Jardim de Goiás

“ A presente receita foi criada pela minha filha, Edileuza, e seu esposo. Tornou-se o melhor prato para ser servido nas festas em família e em louvores a São João Batista, padroeiro de Bom Jardim de Goiás ”



Regiane Marciliana Souza

Chambari Goiano

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Araguapaz

Ingredientes

05 kg músculo bovino com o osso (ossobuco)
05 dentes de alho
04 tomates maduros
02 cebolas
01 maço de cheiro verde (cebolinha, salsa e coentro)
200 g de mandioca

Modo de fazer

Tempere o ossobuco e deixe descansar por 15 minutos, depois refogue junto com a cebola, acrescente 02 litros de água, os tomates, a mandioca e deixe cozinhar por 2 horas na panela de pressão. Na sequência, abra a panela e apure (retirar) a manteiga para não ficar muito gorduroso. Acerte o sal e acrescente o cheiro verde. Sirva com arroz branco.

Curiosidade: Ossobuco é um corte em rodela estraído da pernal traseira de bovinos.



Regiane Marciliana Souza

Marcos C. Wanderley | Araguapaz

“Essa receita já é comum dentro do meu âmbito familiar há muito tempo, pois o seu sabor e sua ‘sustância’ são de grande reconhecimento. Incrementei com alguns ingredientes e ‘patenteei’ o meu Chambari Goiano”



Andréia Peixoto

Pirão de Costela com Arroz Branco

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Rubiataba

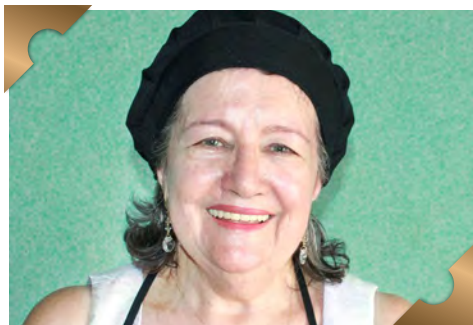
Ingredientes

02 e ½ kg de costela bovina
01 kg farinha de mandioca
Açafrão
Cebola
Pimenta malagueta
Pimenta do reino
Cheiro verde a gosto

Modo de fazer

Coloque a costela já cortada em uma bacia para ser lavada com água morna, depois leve para fritar um pouco para tirar o excesso de gordura. Na sequência, acrescente o alho, o açafrão, a cebola, as pimentas e a água deixando cozinhar por, aproximadamente, 40 minutos. Para o pirão coloque a farinha de mandioca em uma tigela, acrescente o cheiro verde, o caldo da costela aos poucos mexendo sempre para não embolar.

Dica da Maria José: Servir com arroz branco



Andréia Peixoto

Maria José de Araújo | Rubiataba

“ Quando era pequena sempre ajudava minha mãe nas atividades de casa. Quando ia preparar as refeições, eu estava sempre com ela e então aprendi a fazer um pirão de costela bovina ”



Frango com Macarrão Caipira

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Itarumã

Ingredientes

04 copos americanos de polvilho
Sal e tempero a gosto
05 a 06 ovos
01 frango caipira

Modo de fazer

Misture os ovos e os temperos no polvilho e amasse bem até dar o ponto de enrolar. Enrole o macarrão bem fininho e reserve. Em seguida tempere o frango e leve para fritar na manteiga quente, vá pingando água para dourar. Escorra a gordura e acrescente água para cobrir o frango completamente. Quando levantar fervura, junte o macarrão e deixe cozinhar por, aproximadamente, 30 minutos.

Dica da Analice: Se cozinhar pouco o macarrão de polvilho fica emborrachado.



Nélio Castro Lima

Analice B. Lima da Silva | Itarumã

“Minha avó ensinou para minha mãe e assim foi ensinada a mim. É muito gratificante ver que poucas pessoas conhecem a receita, mostrando assim que pode ter sido originada na família”



Frango com Milho e Quiabo

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas
do Campo - Itarumã

Ingredientes

01 Frango Caipira
500 g de Quiabo Verde
06 Espigas de Milho Verde
100 g Sal
02 dentes de Alho
300 ml Banha Suína
02 Cebolas
02 l de Água
02 Colheres de Manteiga de Leite
Pimenta Verde, Cebola de Folha Verde
e Salsa a gosto.

Modo de fazer

Corte o frango em pedaços e coloque em uma tigela acrescentando 01 litro de água com 03 colheres de vinagre e deixe descansar por 10 minutos. Enquanto o frango descansa bata no liquidificador o sal, o alho e 01 cebola de cabeça. Em seguida tempere o frango e leve para fritar na banha quente, vá pingando água para dourar. Escorra a gordura e acrescente meio litro de água e deixe ferver. Em outra panela refogue o milho na manteiga de leite e quando pronto acrescente na panela com o frango em fervura. Pique o quiabo em cubos com 01 cebola e coloque para fritar na gordura que fritou o frango. Junte o quiabo frito ao frango, acerte o sal, acrescente a pimenta e o cheiro verde e deixe ferver até encorpar o caldo.

Dica da Terezinha: Servir com arroz branco e feijão.



Nélio Castro Lima

Terezinha de J. Andrade | Itarumã.

“ Desde criança apreciava este prato em nossas mesas, pois o mesmo vem desde a época da minha avó, e quando adolescente ela me ensinou a fazer ”



Claudia Maria de Castro

Carne Cheia Bovina

2º Lugar da Categoria Salgada

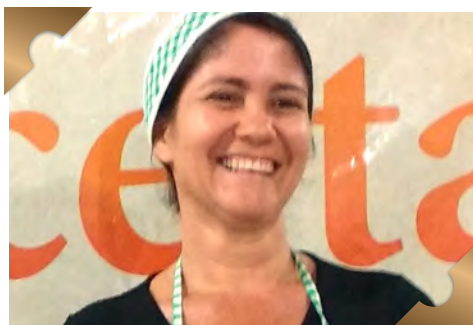
1º Festival de Receitas do Campo - Itapuranga

Ingredientes

05 kg de carne bovina (lagarto)
01 e ½ carne bovina moída
02 cabeças de alho grande
Banha suína para fritar a carne
Pimenta bode, sal, pimenta do reino
caseira a gosto.

Modo de fazer

Faça uma abertura no centro, retirando o miolo, deixando o espaço para o recheio. Tempere por dentro e por fora, fazendo pequenos furos na parte externa para o tempero penetrar em toda a peça. Depois tempere a carne moída, recheie e costure a extremidade aberta. Coloque para fritar na banha suína encobrimdo toda a carne. Cozinhe no fogão a lenha, colocando água, de vez em quando, para cozinhar e amolecer. Retire quando estiver bem rosada e cozida. Cuidado para não deixar água na manteiga. Tem que estar bem apurada. Guarde em uma vasilha e cubra com banha suína para conservar, não podendo deixar nenhum pedaço fora da banha.



Nélio Castro Lima

Valdirene R. Magalhães | Itapuranga

“Aprendi com minha mãe, pois não tínhamos energia em casa. Ela fazia essa receita para conservar a carne por mais tempo. Minha família ama esta carne e até hoje eu faço e conservo na gordura de porco, mesmo tendo energia”



César Antônio Fernandes

Carne de Porco Recheada

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Orizona

Ingredientes

01 kg de carne suína (pernil)
01 colher de sal
02 dentes de alho
20 unidades de tomates cereja
01 porção de mandioca
Salsa a gosto.

Modo de fazer

Corte a carne em dois pedaços, fazendo um corte e retirando o miolo e depois reserve. Tempere e deixe por 30 minutos. Para o recheio, pegue o miolo que foi retirado, moa e tempere com 1 dente de alho, 1 pitada de noz-moscada, pimenta e sal a gosto. Em seguida, recheie a carne que descansou por 30 minutos, feche a abertura e deixe pegar tempero por 1 hora. Passado o tempo coloque em uma panela com banha suína e frite até dourar. Retire e deixe no escorredor para sair o excesso da gordura. Coloque em uma travessa e adorne com mandioca cozida e folhas de salsa.

Dica da Simone: Servir com molho de jabuticaba.

Preparo do molho:

Lave 10 jabuticabas, estoure e leve ao fogo em uma panela grossa. Acrescente 100 ml de água e 1 colher de chá de suco de limão. Deixe ferver por 1 minuto,coe e volte para o fogo até engrossar (ponto de fio).



César Antônio Fernandes

Simone Pereira de Sousa | Orizona

“ Devido a necessidade de aumentar a renda para estudar os filhos passei a fazer esta carne para vender, pois temos a matéria prima (porcos) criados por nós e, assim, agregamos valores por ser nutritiva e saudável ”



Paçoca

2º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Paranaiguara e São Simão

Ingredientes

01 kg de farinha de mandioca
01 kg de farinha de milho
800 g de carne bovina
800 g de carne suína
200 g de torresmo
Temperos a gosto

Modo de fazer

É preciso secar a carne, depois picar em pedaços e fritar. Soque no pilão com a farinha de milho, a farinha de mandioca, o torresmo, a pimenta do reino, a pimenta de cheiro e cebola.



Fábyo Freitas Horlando

Rosamaria Féres Jacob | São Simão

“Aprendi com Vitória, minha cunhada, a paçoca de carne seca. Faço questão de manter a tradição da família, pois quando viajavamos para o Tocantins na década de 1980, fazíamos como matula”



Frango Caipira Frito

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Rubiataba

Ingredientes

01 frango caipira
02 cebolas picadas
01 litro de água
05 dentes de alho
01 colher (sopa) de sal
01 colher (sopa) de açafrão
03 conchas de banha suína
02 pimentas calabresas
01 maço de cheiro verde

Modo de fazer

Corte o frango em pedaços e reserve. Depois, deixe-o para descansar e amasse o alho, descasque a cebola e rale. Refogue o alho e a cebola na banha suína, acrescente o açafrão e a pimenta. Em seguida coloque o frango para fritar, mexendo sempre para não queimar. Quando estiver dourando, coloque uma xícara de água e deixe dourar. Repita esse processo até o frango ficar douradinho e macio. Coloque água o suficiente para cozinhar sem desmanchar os pedaços de frango. Finalize com as cebolas de folha e salsa picadas.

Dica da Nayra Rosana: Sirva com arroz branco e salada de tomate.



Andréia Peixoto

Nayra Rosana F. Silva | Rubiataba

“Meu esposo pediu que eu fizesse um ‘frango caipira frito’ e pensei: agora é que tá, como é que vou fazer isso? Então fui mexendo até que ele foi ficando fritinho e muito saboroso. Daí em diante só foi aprimorando”

Prato Principal





Arroz com Carne de porco de Lata

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Jussara

Ingredientes

02 kg de arroz
02 kg de carne de porco de lata
100 g de alho
04 cebolas
20 caroços de pequi
10 espigas de milho verde
500 g de mandioca
Pimenta, cheiro verde e sal a gosto.

Modo de fazer

Frite o alho com a cebola, refogue o pequi com cheiro verde, a pimenta, a mandioca, a carne e o milho e por último coloque o arroz, acrescentando 2 litros de água. Deixe cozinhar por, aproximadamente, 40 minutos. Depois é só servir.



Odilon Correia Lima

Elizete Vaz da Cruz Leite | Jussara

“É uma receita de família herdada de meus avós, que agradava o paladar de toda família e amigos. Por isso, me senti feliz em apresentá-la para a população de Jussara”



Risoto do Cerrado

2º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Chapadão do Céu

Ingredientes

400 g de arroz arbóreo
400 g de peito de frango grelhado
400 g de guariroba
100 g de pequi
01 maço de cebolinha verde
250 ml de vinho ou cachaça
02 l de caldo de galinha com legumes
400 g de linguiça de suína frita
02 colheres de manteiga ou óleo de dendê
01 cebola
01 xícara de ervilha cozida
01 xícara de tomate cereja para enfeitar
05 pimentas de cheiro
Alho e salsinha a gosto

Modo de fazer

Aqueça o óleo ou a manteiga, frite a cebola e o alho, adicione o açafrão e por último o arroz, acrescentado um pouco do caldo de galinha. Logo depois coloque o vinho ou a cachaça e deixe secar. Sempre mexendo, coloque a polpa de pequi, a guariroba, a pimenta, o frango já grelhado, a linguiça já frita, acrescentando um pouco mais de caldo. Para finalizar, coloque a salsinha, o tomate, a ervilha e alguns pedaços de linguiça e frango para decorar.



Adriano Diogo Rodrigues

Claudinéia A. Silva | Chapadão do Céu

“Essa receita eu aprendi com a minha patroa. Ela aprendeu com uma amiga de Goiânia. Esse prato faz muito sucesso em jantares com amigos”



Baião de V6

1º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Paranaiguara e São Simão

Ingredientes

250 g de bacon picadinho
500 ml de manteiga do sertão
01 kg de carne de sol desfiada
02 kg de arroz
300 g de queijo coalho
300 g de guariroba fatiada
300 g de pequi fatiado
300 g de pimenta biquinho
300 g de feijão seco/verde
01 cabeça de alho
20 g de pimenta verde
03 cebolas
01 maço de cheiro verde
Sal a gosto

Modo de fazer

Cozinhe e desfie a carne de sol e reserve. Numa panela, frite o bacon na manteiga do sertão e reserve. Doure a cebola e o alho, em seguida frite a carne de sol já cozida e desfiada. Adicione os temperos (pimenta e sal a gosto), o feijão no ponto “al dente”, o arroz e acrescente água suficiente para cozinhar. No momento de baixar o fogo do arroz, coloque o bacon e o queijo coalho. Quando o arroz estiver cozido, adicione a guariroba, o pequi e a pimenta biquinho por cima.



Fábyo Freitas Horlando

Fábio Moura Siqueira | São Simão

“ Uma grande amiga inventou a cumbuca goiana, da qual adaptei para baião de V6. Várias misturas foram incorporadas à cumbuca, inclusive o feijão, razão pela qual batizei com o nome de Baião de V6 ”



Shoks Foto

Baião de Dois

1º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Porangatu

Ingredientes

500 g de pé, orelha e rabo de suíno
300 g de linguiça calabresa
300 g de linguiça de carne suína
03 dentes de alho
03 pimentas de cheiro
01 cebola média picada
02 xícaras de arroz
02 xícaras de feijão

Modo de fazer

Frite os ingredientes por pouco tempo, coloque o feijão com um pouco de tempero, alho e sal. Cozinhe na pressão por 15 minutos. Depois refogue o arroz bem refogado, tire a pressão da panela que está cozinhando o feijão e despeje junto ao arroz. Assim que a água baixar, diminua o fogo. Cubra a panela com um pedaço de folha de banana e coloque a tampa da panela por cima.



Shoks Foto

Juracy Ribeiro Pinto | Porangatu

“Esse prato foi uma das primeiras receitas que minha mãe me ensinou. A importância dessa receita pra mim está nas lembranças de minha mãe e nos ensinamentos que ela me passou”



Arroz com Carne

2º Lugar da Categoria Salgado
1º Festival de Receitas do Campo - Anápolis

Ingredientes

500g de carne de sol
03 xícaras de arroz
05 colheres de óleo
05 dentes de alho
01 cebola média

Modo de fazer

Coloque o óleo na panela com alho amassado, acrescente a cebola e doure um pouquinho, em seguida acrescente a carne e vá refogando pingando água até dourar. Na sequência refogue o arroz e coloque água até encobri-lo. Cozinhe em fogo alto por, aproximadamente, 15 minutos e depois abaixe o fogo e pronto. Sirva com uma salada de sua preferência.



Diego Matos

Maria Lopes da Silva Gomes | Anápolis

“ **Aprendi porque é um prato simples, prático e saboroso** ”



Éder Porto - COCenter

Galinhada com Pequi

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Ipameri

Ingredientes

02 kg arroz
04 kg de coxa e sobrecoxa
300 ml banha de suíno
08 espigas de milho
½ colher de sopa de açafraão
05 dentes de alho
20 caroços de pequi
Sal e cheiro verde a gosto

Modo de fazer

Cozinhe o frango com os temperos e depois desfie. Refogue na banha o alho, a cebola, o açafraão, o frango desfiado, o milho, o pequi e, por último, o arroz. Cubra tudo com água e deixe cozinhar em fogo baixo até o ponto desejado.



Eder Porto - COCenter

Maria de Lourdes Lima Dias | Ipameri

“Eu criei o prato com intenção de agradar familiares e assim continuo fazendo sempre a pedido da família”

Diversos





Quenga

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do
Campo - Piranhas

Ingredientes

Para o frango:

01 frango/ galinha caipira
08 espigas de milho verde cristal
12 espigas de milho verde
01 kg de quiabo
05 laranjas
10 cebolas médias
01 queijo caipira
½ l de banha suína para fritura
10 pães caipiras
Azeite de Oliva
05 folhas de louro
100 g bacon ou torresmo
10 ovos caipiras
05 limões taiti
Cheiro Verde
Pimenta verde, alho, sal, pimenta do reino.

Modo de fazer

O frango deve ser cortado em pedaços à moda rural (pelas juntas) e temperado com suco de laranja, folhas de louro, sal, pimenta do reino, cebola e alho. Em seguida frite o frango até dourar. Retire o excesso de banha e acrescente a cebola e o suco de laranja, acrescentando água aos pingos até amolecer o frango. Feito isso, coloque o milho cristal e a pimenta de cheiro cortada. Após refogar, coloque meio litro de água e deixe ferver em fogo baixo. Deixe cozinhar por, aproximadamente, 10 minutos, em seguida junte o milho ralado mexendo sempre para não grudar até cozinhar completamente e atingir o ponto de angu mole. Retire do fogo e introduza o quiabo frito e cheiro verde, misturando com cuidado para não desmanchar e deixe descansar.

Como servir

Retire o miolo do pão caseiro e coloque uma fatia de queijo, embebida em azeite e limão, com a borda para fora e leve ao forno pré aquecido até dourar a borda do queijo. Retire do forno, após esfriar insira uma porção da quenga (o frango engrossado com o milho) regada com azeite, acompanhado por fatias de queijo embebida em azeite e limão, ovo caipira frito em banha suína, fatias de bacon ou torresmo, limão e cheiro verde a gosto.



Andréia Peixoto

Sax Simões Oliveira | Piranhas

“Aprendi a receita com uma tia avó, irmã do meu pai. Adequei os ingredientes ao meu gosto e como a receita ainda não tinha nome eu a batizei de ‘Quenga’”



Chica Doida

1º Lugar Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Anápolis

Ingredientes

30 espigas de milho
10 espigas de milho cristal
100 g banha suína
01 und de queijo branco
01 kg de linguiça suína
300 g de bacon
01 und de guariroba
01 kg de toucinho para torresmo
sal, pimenta, alho e cheiro verde a gosto.

Modo de fazer

Obtenha uma massa com as 30 espigas de milho, corte as 10 espigas de milho cristal e misture na massa. Aqueça a banha suína, coloque o alho na massa de milho e vá mexendo acrescentando o bacon, o sal, a pimenta e quando a massa estiver cozida, acrescente a linguiça suína já frita cortada em pedaços, a guariroba já cozida, o cheiro verde e o queijo cortado em cubos. Por cima decore com torresmo.



Diego Matos

Simone Pescara de Freitas | Anápolis

“ Não tendo a palha do milho para embrulhar, Chica colocou todos os ingredientes na panela e depois de pronta, pôs em cima da mesa. Os clientes exclamaram: - Essa Chica é doida! Degustaram e aprovaram a guloseima ”



João Guilherme Alcântara

Caldo de Abóbora

1º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Bom Jardim de Goiás

Ingredientes

01 abóbora comum
01 abóbora cabotiá
05 dentes de alho
06 cebolas
500 g de carne seca
03 colheres de óleo
500 g de bacon
01 colher de sal
Cheiro verde e pimenta a gosto

Modo de fazer

Cozinhe a carne seca e desfie. Frite o bacon cortado em cubinhos, adicione a cebola, o alho, o sal, a pimenta e a carne desfiada. Cozinhe a abóbora comum e a cabotiá, amasse e misture tudo, finalizando com o cheiro verde. Sirva com torradas como acompanhamento.



João Guilherme Alcântara

Celcimar M. de Lima | Bom Jd. de Goiás

“Aprendi esta receita com uma amiga há muitos anos, mas fui mudando, acrescentando, alguns ingredientes”



Soja Tropeira

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Ipameri

Ingredientes

01 copo de soja (colhida no ano)
300 g de bacon
600 g de linguiça calabresa
08 dentes de alho
01 cebola grande
01 pimenta dedo de moça
01 maço de cheiro verde
01 maço de couve
02 copos de farinha de mandioca

Modo de fazer

Lave a soja e deixe de molho em água morna até dobrar de tamanho. Em uma panela de pressão, frite um dente de alho em óleo, coloque dois copos de água, junte a soja e uma colher de sal, cubra com água e tampe a panela. Deixe cozinhar por 15 minutos, desligue o fogo e aguarde esfriar. Após isso, escorra a soja e reserve.

Em outra panela, frite o bacon e a linguiça picados, em seguida acrescente alho, cebola, pimenta, a soja escorrida, a couve e, por último, a farinha de mandioca aos poucos até obter o ponto de umidade desejado.

Dica da Sônia: o nível da água deve cobrir a soja para não correr o risco das cascas obstruírem a válvula da panela de pressão.



Eder Porto - COCenter

Sônia Apª da Silva Bonato | Ipameri

“Aprendi com a saudosa dona Tuta, que me ensinou vários outros pratos. Tornou-se tradição em São Joaquim da Barra (SP) e até hoje movimenta a cidade no mês de maio, onde a soja tropeira é a estrela”



Abobrinha Recheada

1º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Chapadão do Céu

Ingredientes

06 abobrinhas pequenas
02 xícaras de arroz cru
500 g de carne moída
03 tomates maduros
01 cebola grande picada
02 dentes de alho
01 xícara café de óleo
Sal, pimenta e cheiro verde (salsa e cebola verde) a gosto

Modo de fazer

Pegue a abobrinha, tire a tampa e reserve. Com uma colher, retire o miolo com cuidado sem quebrá-la, deixe com uma espessura de mais ou menos 1 cm. Lave o arroz e acrescente a carne moída, o tomate, a pimenta socada, o cheiro verde picado e o óleo, misturando muito bem. Na sequência, coloque uma pequena porção de recheio dentro das abobrinhas, pois ao cozinhar o arroz a porção de recheio aumentará. Pegue a tampa das abobrinhas que ficaram reservadas e tampe as já recheadas. Acomode na panela as abobrinhas verticalmente, escorando uma na outra. Coloque um pouco de água com um pouquinho de molho de tomates para dar uma cor ao caldinho que formar, que em seguida será jogado por cima das abobrinhas ao estarem cozidas. Acompanha sala e salada verde.



Adriano Diogo Rodrigues

Lenita P. Oliveira | Chapadão do Céu

“É uma receita de família, aprendi a fazer com a minha mãe. Proporciona muitas recordações e aprecio muito. É um dos pratos preferidos da família”



Salada de 'Gueroba'

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Silvânia

Ingredientes

02 guarirobas
02 vidros de vinagre de limão
500 ml de azeite
04 cebolas
01 maço de cheiro verde (cebolinha verde, salsa e coentro)
06 dentes de alho
10 limões china
Pimenta do reino, orégano e sal a gosto.

Modo de fazer

Coloque em uma bacia plástica, aproximadamente, 3 litros de água e um vidro de vinagre. Corte a guariroba no cortador de batata na água com vinagre. Em uma panela coloque mais ou menos 3 litros de água e o vinagre da outra garrafa. Leve ao fogo e assim que abrir fervura, retire a guariroba da água, onde foi cortada, e dê uma escaldada. Após o choque térmico, coloque novamente na panela, assim que abrir fervura, desligue o fogo, despeje em um escorredor debaixo de água corrente. Assim que estiver fria, coloque todos os temperos a gosto.



Diário Reis da Silva

Lia Sousa e Silva | Silvânia

“Quando trabalhei em uma fazenda, vi a receita sendo feita, porém coloquei os meus ingredientes. Também vi como cortava e não deixava escurecer. Alimentação saudável”



Tigelada de 'Gueroba'

1º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Itapuranga

Ingredientes

01 guariroba média
08 ovos
02 xícaras de queijos meia cura
Temperos a gosto

Molho

01 extrato de tomate pequeno
½ kg de tomate maduro (sem pele)

Modo de fazer

Fatie a guariroba bem fina em água com limão para retirar o amargo e não escurecer. Ferva a guariroba. Depois de cozida, acrescente os temperos a gosto. Bata os ovos inteiros no prato, acrescente o queijo, acerte o tempero e misture com a guariroba. Unte uma refratária de vidro e coloque para assar. Para verificar se está assado, introduza um garfo e observe se não fica resíduos da massa no garfo. Não deixe corar muito. Depois de assada, corte em cubos e deixe na refratária, coloque o molho por cima com salsinha e cebolinha. Sirva com arroz e feijão.



Claudia Maria de Castro

Zeunina B. do Nascimento | Itapuranga

“Aprendi a fazer com minha mãe, que aprendeu com minha avó. É uma receita de quase 100 anos. Desde moça ficava observando como era feito, logo aprendi o segredo para fazer a tigelada de ‘gueroba’”



Queijo Sabor do Campo

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Orizona

Ingredientes

10 l leite
01 tampa e meia de coalho
100 g sal

Modo de fazer

É preciso coar o leite. Espere esfriar 20 minutos e depois coloque o coalho, aguarde 40 minutos para coalhar. Na sequência, corte a massa e coloque no saco para escorrer, temperando com sal. Aos poucos pegue a massa e vá colocando na forma para espremer e modelar o queijo. Coloque na geladeira dentro da forma por 4 horas.



César Antônio Fernandes

Rosemeire Apª Caixeta | Orizona

“Comecei a fazer os queijos e com a prática fui produzindo cada vez melhor e atraindo pessoas interessadas em comprá-los. Considero a receita muito importante, pois ajuda na renda”



Pamonha Caseira

2º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Aragua paz

Ingredientes

60 espigas de milho
300 ml de banha suína
100 g de linguiça suína
100 g de torresmo
500 g de queijo fresco
01 maço de cebolina de folha
Sal a gosto

Modo de fazer

Frite a linguiça e o torresmo e reserve. Rale o milho. Esquente bem a banha suína. Em uma vasilha, coloque a massa de milho e vá despejando a banha suína até coalhar a massa. Acrescente o sal e a cebolina de folha. Com a palha do milho faz-se um copo e coloca-se a massa, o queijo, o torresmo e a linguiça. Com outra palha de milho faz-se a capa para fechar. Amarre e coloque para cozinhar em água fervente, cobrindo as pamonhas com as palhas de milho que sobraram. Cozinhar por, aproximadamente, 40 minutos ou observando a mudança na coloração da palha de milho que ficou por cima das pamonhas.



Regiane Marciliana Souza

Ana Rúbia B. de Oliveira | Aragua paz

“ Essa receita eu aprendi com minha mãe. Hoje, produzimos pamonha para comercializar, com isso garantimos um complemento da renda familiar ”



Queijo Frescal

1º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Cabeceiras

Ingredientes

10 l leite
01 colher de coalho
Sal a gosto

Modo de fazer

Coloque o coalho no leite e deixe coagular. Após, misture a coalhada e coloque na forma e sal por cima.



IGS Fotos Digitais

Nilse Roman Ros | Cabeceiras

“ Desde criança observava minha mãe fazendo queijo, com isso aprendi. É um produto típico da culinária rural ”



Requeijão Caseiro

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Britânia

Ingredientes

25 l de leite
50 g de sal branco

Modo de fazer

Qualha o leite (24 horas), retire o creme da coalhada (espere mais 24 horas). Esquenta a coalhada para dissorar, em seguida lave a coalhada com o leite e deixe talhar novamente. Assim, repete-se o procedimento até a massa parar de coalhar (tirar todo o azedo). Após esse processo espremer a massa para tirar todo o soro. Em uma panela, coloca-se o creme da nata que foi retirado no início do processo, frita e depois em outra panela amassa o requeijão com a manteiga até dar o ponto. Acrescenta sal a gosto.



Andréa Pexoto

Carmélia Pimenta da Silva | Britânia

“Sempre que eu fazia o requeijão caseiro, meu esposo levava uma peça para as telefonistas da cidade e para o pessoal do Banco. Todos achavam uma delícia e com isso, o meu requeijão caseiro tornou-se famoso na cidade”

Bolos e quitandas





Cuca Alemã Recheada

1º Lugar da Categoria Doce

1º Festival de Receitas do Campo - Chapadão do Céu

Ingredientes

01 kg de farinha de trigo
01 colher de sopa de fermento biológico
03 ovos
01 e ½ xícara de açúcar
03 colheres de sopa de manteiga
03 colheres de sopa de banha suína
½ l leite
01 colher rasa de sal
Tempero: Canela em Pó, Açúcar, Baunilha,
Rasps de Limão

Recheio

02 xícaras de açúcar
01 xícaras de farinha de trigo
03 colheres de nata
Rasps de limão verde

Modo de fazer

Dissolva o fermento em um copo de água morna. Bata os ovos na batedeira, acrescentando a manteiga e a banha de porco até a massa ficar cremosa. Em seguida, retire a tigela da batedeira e acrescente a farinha de trigo, o sal, os temperos e o leite, amassando com as mãos até dar uma massa homogênea. Deixe crescer por duas horas. Coloque na forma e recheie. Assar por aproximadamente 40 minutos.



Adriano Diogo Rodrigues

Genides Mª Gorgen | Chapadão do Céu

“A receita vem da minha bisavó, que passou para minha avó e eu aprendi com a minha mãe. Faço sempre em datas especiais como Natal, Páscoa, aniversários e ofereço quando recebo uma visita especial”



Marcos Felipe Pereira

Pastelzinho de Coalhada

1º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Itaberaí

Ingredientes

01 copo de coalhada de leite cru
01 colher de sopa de margarina
10 g de fermento biológico
Farinha de trigo até o ponto de enrolar
250 g de carne moída
01 colher de sopa de cebola picada
01 dente de alho
02 colheres de sopa de cream cheese caseiro
03 folhas de hortelã e alho verde

Modo de fazer

Coloque a coalhada, o fermento, a margarina e a farinha de trigo aos poucos até soltar das mãos no ponto de enrolar. Deixar descansar por 20 minutos. Divida a massa em 15 pedacinhos e faça bolinhas pequenas (dependendo do tamanho do pastel desejado). Deixar crescer abafado por, aproximadamente, meia hora. Abrir as bolinhas com as próprias mãos e colocar o recheio. Assar em forno aquecido a 180°.

Recheio

Coloque uma colher de café de óleo, alho e a cebola para dourar. Acrescente a carne cozinhando bem para ficar cozida e solta. Desligue o fogo e coloque hortelã, folhas de alho e cream cheese caseiro temperado



Adriano Diogo Rodrigues

Marly Aparecida Lopes | Itaberaí

“ Pastelzinho de coalhada, assim era chamado pela minha avó Elena, mineira de Pimenta (MG). Sempre que recebia visitas, se não tivesse algo especial para oferecer, ela fazia bolinho de chuva ou pastelzinho de coalhada ”



Pão de Mandioca

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Ipameri

Ingredientes

01 copo de leite
½ copo de óleo
04 colheres de sopa de açúcar
02 colheres de fermento fresco (de padaria)
02 xícaras de chá de massa de mandioca passadas no espremedor
02 colheres de sopa de manteiga
02 ovos inteiros
01 colher de chá de fermento em pó
01 pitada de sal
Farinha até o ponto

Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador (menos a farinha de trigo). Despejar num recipiente e acrescentar a farinha até o ponto de desgrudar das mãos. Sovar bastante e enrolar os pães. Colocar para assar.

Curiosidade: para verificar o ponto de crescimento da massa e o momento de colocar para assar, faz-se uma bolinha com a massa e coloca-se dentro de um copo com água, que imediatamente irá afundar. Assim que a bolinha subir à superfície, a massa está no ponto para assar.



Eder Porto - COCenter

Kátia Apª D'Ávila Sampaio | Ipameri

“Conta minha mãe que a minha avó, lá na fazenda, costumava preparar essa receita para o lanche (merenda) para servir os funcionários e visitas que lá se encontravam. E todos adoravam os pães!”



Pão de Queijo Recheado

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Silvânia

Ingredientes

01 kg polvilho
500 g de queijo ralado
250 ml de água
250 ml de leite
200 ml de óleo
05 a 06 ovos caipiras
01 pitada de sal
300 g de lagarto desfiado
200 g muçarela
01 porção de cheiro verde
01 pitada de pimenta calabresa
02 tomates sem semente
01 pitada de orégano
01 cebola ralada

Modo de fazer

Coloque para ferver a água, o óleo e o leite. Quando ferver escale o polvilho, em seguida acrescente o queijo, uma pitada de sal e os ovos até o ponto de massa firme para enrolar. Para o recheio, desfie o lagarto já cozido e acrescente os demais ingredientes picados bem pequenos. Fazer bolinhas como as de coxinha e colocar o recheio dentro, feche e coloque em um tabuleiro untado. Assar em forno pre-aquecido. Servir quente ou morno por causa do queijo muçarela.



Diário Reis da Silva

Lúcia Inácio da Silva | Silvânia

“Tive essa ideia de já assar recheado, porque toda vez alguém colocava recheio nele já assado. Aí, um dia a casa cheia de amigos, resolvi fazer o teste e todos aprovaram”



Brevidade Zalmi

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Itapuranga

Ingredientes

01 l de polvilho
01 dúzia de ovos caipiras
01 l açúcar refinado (faltando 02 dedos para encher)
01 colher de caldo de limão
01 pitada de sal

Modo de fazer

Bata as claras em neve. Adicione as gemas peneiradas e continue batendo, em seguida acrescente o polvilho e o açúcar. Deixar bater bastante. Acrescente o caldo de limão e uma pitada de sal. Untar a forma e colocar a massa, assar em forno brando a 200° até dourar.



Claudia Maria de Castro

Zalmi de Lemes Silva | Itapuranga

“Aprendi a fazer com minha avó, já que eu ficava a ajudando. Na época não tinha batedeira e nós tínhamos que bater com a colher de pau em uma gamela até acabar com o cheiro do ovo”



Brevidade do Cláudio

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Itarumã

Ingredientes

01 prato cheio de polvilho
01 prato raso de açúcar
06 ovos inteiros
06 gemas
01 colher rasa de erva doce
01 pitada de sal

Modo de fazer

Coloque o açúcar e os ovos para bater por, aproximadamente, 15 minutos, depois coloque o polvilho e deixe bater mais 30 minutos. Para finalizar a massa, acrescente a erva doce e a pitada de sal. Coloque para assar em um tabuleiro bem untado.

Dica do Cláudio: O segredo é bater bastante, até a massa ficar soltando bolhas.



Nélio Castro Lima

Cláudio Borges Rodrigues | Itarumã

“Aprendi com minha mãe, quando ainda era jovem na roça, ela era bem exigente e tinha que fazer o serviço bem feito para ter uma boa qualidade no prato. E não podia apresentar cheiro de ovos”



Daniella Mateus Da Silva

Bolacha de Nata

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Jussara

Ingredientes

03 copos de polvilho
½ copo de açúcar
01 copo de queijo
01 copo de nata
03 ovos
01 colher de chá de fermento em pó

Modo de fazer

Coloque os ingredientes em uma tigela e amasse até o ponto de enrolar. Molde as bolachas fazendo bolinhas achatadas. Leve ao forno preaquecido por mais ou menos 20 minutos e sirva.



Odilon Correia Lima

Edwircens Borges Fernandes | Jussara

“Essa receita de bolacha de nata, aprendi com minha cunhada Dirce. Sempre comia essa delícia juntamente com ela. Hoje eu faço a bolacha de nata e minha família gosta muito”



Shoks Foto

Broa

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Porangatu

Ingredientes

½ l de fubá
½ l de farinha de trigo
½ l de polvilho doce
½ l de óleo (menos um dedo)
01 l de água
Sal a gosto

Modo de fazer

Em uma panela fazer o angu (fubá, farinha de trigo, polvilho, óleo e água) e deixar cozinhar. Depois de frio, acrescente os ovos aos poucos até o ponto de enrolar. Sal a gosto. Assar em temperatura de 200° até dourar levemente.



Shoks Foto

Wilma Batista Queiroz | Porangatu

“**Reuníamos as mulheres da família na roça para fazer as fornadas de biscoitos, quitandas, que depois eram guardados em lata de alumínio. Aprendi com minha mãe e já ensinei para minhas filhas**”



Marcos Felipe Pereira

Biscoito Caseiro

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Itaberaí

Ingredientes

01 prato de polvilho
01 prato de queijo
01 prato de banha suína
05 ovos
Sal a gosto
Leite até o ponto

Modo de fazer

Coloque o polvilho, a banha suína em uma vasilha e mexa até misturar bem. Coe na peneira os ovos, em seguida bata e coloque o polvilho. Acrescente o leite até o ponto de enrolar e, por último, o queijo.



Marcos Felipe Pereira

Lúcia Beatriz Braz de Souza | Itaberaí

“Aprendi a fazer com uma conhecida chamada Maria. Gosto muito de fazer, principalmente para minhas netas comerem com café”



Sax Simões Oliveira

Biscoito de Queijo Assado

2º Lugar da Categoria Salgada

1º Festival de Receitas do Campo - Piranhas

Ingredientes

01 copo (300 ml) de polvilho
01 copo (300 ml) de queijo ralado
03 ovos inteiros
06 colheres de nata
01 colher cheia de fermento em pó
Leite até o ponto de enrolar.

Modo de fazer

Junte todos os ingredientes em uma bacia, amasse bem, enrole e coloque para assar em forno a 180º por aproximadamente por 30 minutos.

Dica da Vanessa: Pode congelar os biscoitos enrolados sem assar por até 30 dias.



Sax Simões Oliveira

Vanessa P. de Jesus Duarte | Piranhas

“Biscoito de queijo da ‘vó’, assim chamo essa receita. Quando era pequena ficava observando minha avó fazer esse biscoito e ela me ensinou a enrolar. Hoje tenho em comércio é o biscoito que mais vendo”



Regiane Marciliana Souza

Broa de Fubá

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Araguapaz

Ingredientes

01 e ½ copo de fubá
01 e ½ copo de farinha de trigo
01 e ½ copo de água
01 e ½ copo de leite
01 copo de açúcar
01 copo de óleo
01 copo de polvilho
Sal e erva doce a gosto

Modo de fazer

Coloque o leite, a água, o óleo, o açúcar e o sal para ferver. Quando abrir fervura, misture o fubá e a farinha de trigo e coloque na panela. Depois de frio acrescente o polvilho. Vá acrescentando os ovos até o ponto. O ponto ideal da massa é mais para o lado de mole. Polvilhe o tabuleiro com fubá e coloque as broas. Depois as polvilhe com fubá. Coloque para assar em forno preaquecido. Assim que as broas crescerem abaixe a temperatura do forno.



Regiane Marciliana Souza

Odicélia M. F. G. da Cunha | Araguapaz

“ Todos os sábados minha amada avó assava os biscoitos. A broa era a predileta de todos naquela época. Eu passava a semana toda esperando para comer a broa no sábado, mas só aprendi a fazer com minha sogra, depois de casada ”



Broa Clarice

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Cabeceiras

Ingredientes

600 g de polvilho
160 g farinha de milho
250 g de queijo
01 l de leite
200 ml de óleo
08 ovos

Modo de fazer

Em uma panela grande coloque o leite, o óleo e leve para ferver. Quando abrir fervura, coloque a farinha de milho, misturando sempre até engrossar. Deixe cozinhar por 3 minutos. Numa bacia coloque o polvilho, escale-o com a farinha cozida bem quente. Espere esfriar e adicione os ovos até atingir o ponto de enrolar. Para a massa não ficar grudando nas mãos, unte com óleo para enrolar. Assar em forno quente.



IGS Fotos Digitais

Clarice de F. C. dos S. Siqueira | Cabeceiras

“ Em uma reunião na casa da minha prima, experimentei essa receita, que agradou a mim e a toda a minha família. Pedi a ela que me ensinasse, aprendi e agora sempre faço, por ser um biscoito que gosto muito e é típico da roça ”



Diego Matos

Bolo de Banana Nanica

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Anápolis

Ingredientes

02 xícaras de farinha de rosca
01 xícara de óleo
02 xícaras de açúcar
03 ovos
01 colher de canela
01 colher de fermento em pó
06 bananas nanicas

Modo de fazer

Bata o óleo, o açúcar e os ovos no liquidificador. Com o garfo amasse as bananas nanicas e reserve. Misture em seguida a farinha de rosca com as bananas amassadas e, por último, o fermento em pó. Assar em forno pré-aquecido.



Diego Matos

Floripes Camilo Meireles | Anápolis

“Aprendi a receita com minha amiga. Ela fez o bolo e me presenteou, gostei muito e sempre faço a receita para toda família”



Simone Rabelo

Bolo de Polvilho Frito

2º Lugar da Categoria Salgada
1º Festival de Receitas do Campo - Jussara

Ingredientes

½ kg de polvilho
200 g de queijo ralado
05 ovos
½ copo de óleo
1 l óleo para fritar os bolos

Modo de fazer

Colocar ½ copo de óleo para esquentar. Deixar esquentar bem para escaldar o polvilho. É preciso misturar bem o polvilho com o óleo quente até ficar homogêneo. Em seguida coloque os ovos, o queijo e masse até o ponto de enrolar os bolos.

Dica da Natália: Fritar em fogo baixo, matendo a temperatura média.



Odilon Correia Lima

Natália de Jesus Ferreira | Jussara

“Aprendi com a minha avó. Dando continuidade ao que minha avó fazia com tanto amor e carinho para os netos”



Bolo de Mandioca

1º Lugar da Categoria Doce

1º Festival de Receitas do Campo - Paranaiguara e São Simão

Ingredientes

04 kg de mandioca
02 l de leite ou coalhada
02 e ½ xícaras de açúcar
02 xícaras de queijo
03 colheres de banha suína
03 ovos
Coco ralado a gosto

Modo de fazer

Rale a mandioca, torça a massa em uma vasilha, junte toda água da mandioca e espere por 2 horas para que o polvilho junte no fundo da vasilha. Em seguida, jogue a água fora e devolva o polvilho para a massa de mandioca, acrescentando os demais ingredientes até formar uma massa homogênea

Dica da Cleunice: a coalhada é do leite cru, que deve ser armazenado fora da geladeira para coalhar naturalmente.



Fábyo Freitas Horlando

Cleunice de O. Rezende | Paranaiguara

“Aprendi a fazer com uma amiga, mas tirei alguns ingredientes para que ficasse o legítimo bolo de mandioca, aquele que traz as lembranças da minha infância na roça”



Bolo de Bagaço de Milho

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Silvânia

Ingredientes

06 espigas de milho raladas e espremidas
03 ovos
03 colheres de sopa de manteiga ou margarina
01 xícara de açúcar
01 colher de café de fermento em pó

Modo de fazer

Rale o milho e esprema. Coloque o bagaço do milho cru em uma vasilha e depois misture o restante dos ingredientes. Unte uma forma e coloque para assar. Leve ao forno a 180° por, aproximadamente, 40 minutos ou até dourar.



Diário Reis da Silva

Valda Maria Batista Costa | Silvânia

“Uma senhora foi à casa de sua vizinha no momento em que acabava de fazer um cural e ia jogar fora o bagaço do milho. Devido a dificuldades financeiras, pediu que lhe desse o bagaço e assim surgiu o “bolo de bagaço de milho””

Sobremesas





Andréia Peixoto

Doce de Leite Fino

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Rubiataba

Ingredientes

40 litros de leite
05 kg de açúcar
01 colher de bicarbonato

Modo de fazer

Coloque o leite frio em uma panela ou tacho, acrescente o açúcar e o bicarbonato mexendo até dissolver tudo completamente. Leve ao fogo alto mexendo continuamente para não grudar no fundo da panela. Quando perceber que o doce está atingindo o ponto, pegue um copo com água e coloque um pouquinho dentro e observe atentamente: se o doce dissolver, ainda não está no ponto, mas se descer para o fundo do copo está pronto. Retire do fogo e bata até esfriar.



Andréia Peixoto

Maria Conceição de L. Faria | Rubiataba

“Como sou feirante,
os fregueses ficavam
cobrando doce de leite fino.
Hoje faço toda semana
e não sobra nada, tenho
certeza que foi aprovado
pela freguesia da feira”



Doce de Buriti

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Piranhas

Ingredientes

12 buritis (cocos)
½ kg açúcar

Modo de fazer

Selecione 12 cocos de buritis maduros, coloque na água quente por 15 minutos, descasque e retire a polpa. Coloque na panela acrescentando o açúcar, mexendo sem parar até obter ponto.



Sax Simões Oliveira

Wilzylene Auto da Silva | Piranhas

“Minha avó me ensinou a fazer. Testei algumas vezes e deu certo e só fui aprimorando cada vez mais. A importância é pelo baixo custo, além de contribuir com o aumento da renda familiar”



Doce de Abóbora Recheada com Cocada

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Britânia

Ingredientes

01 prato de abóbora amassada
01 prato de açúcar
01 prato de coco ralado
500 g doce de leite em pedaços

Recheio

300 g coco ralado (mais grosso)
150 g açúcar

Modo de fazer

Misture em uma panela a abóbora, o açúcar e leve ao fogo mexendo sem parar (cuidado, pois espirra um pouco) até apurar. Depois acrescente o coco ralado e o doce de leite. Continue mexendo até dar ponto de enrolar (coloque água em uma pequena vasilha para verificar o ponto). Se der para fazer uma bolinha, retire do fogo, bata um pouco para dar uma esfriada. Então faça os docinhos e recheie com a cocada.



Andréia Peixoto

Maria A. de O. Bonfim | Britânia

“Busquei na memória a receita que minha mãe fazia, os ingredientes que ela utilizava e o tempo de cozimento. Sempre foi o doce preferido de meu esposo e agora é também o preferido da família inteira”



Marcos Felipe Pereira

Rapadura com Castanha de Coco de 'Gueroba'

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Itaberá

Ingredientes

02 rapaduras pura de cana
700 g castanha de coco de guariroba

Recheio

300 g coco ralado (mais grosso)
150 g açúcar

Modo de fazer

Quebre os cocos de guariroba retirando as castanhas, torre e moa as castanhas. Em seguida, desmanche as rapaduras para ficarem em forma de melado. Quando atingir esse ponto, acrescente a castanha moída e torrada, misture bem. Retire do fogo e coloque nas formas.



Waltemir José Lima | Itaberá

Marcos Felipe Pereira

“Passava férias na fazenda do meu tio e a tarefa das crianças era quebrar os cocos de ‘gueroba’. Ele moía as castanhas e depois ficávamos todos olhando enquanto ele batia o melado para aprendermos a fazer”



Doce de leite em Pedacos

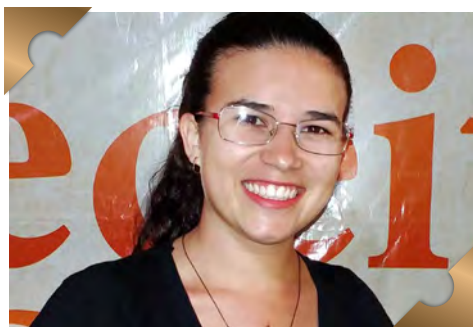
1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Orizona

Ingredientes

05 l leite gelado
01 kg e 700 g açúcar
½ colher de bicarbonato
Coco ralado o suficiente para forrar a forma

Modo de fazer

Coloque o tacho no fogo e acrescente o leite, o bicarbonato e 1 litro de açúcar. É preciso mexer até dissolver por completo o açúcar. Quando começar a subir, acrescente o restante do açúcar e novamente misture até dissolver o açúcar. Em seguida, deixe ferver até engrossar e ficar no ponto de puxa. Retire do fogo, bata até sentir que está cristalizado, coloque um pouco na boca e sinta levemente o açúcarado. Coloque em um tabuleiro, no fundo, o coco ralado e por cima despeje o doce. Quando esfriar, corte em pedaços. Pode ser servido com queijo fresco.



César Antônio Fernandes

Naiane Maria de Sousa | Orizona

“Essa receita foi repassada pela tataravó da minha mãe e ainda hoje fazemos por termos os ingredientes principais na propriedade. Sempre que retorno na fazenda faço o doce para vender e ajudar a me sustentar na faculdade”



Shoks Foto

Geleia de Cagaita

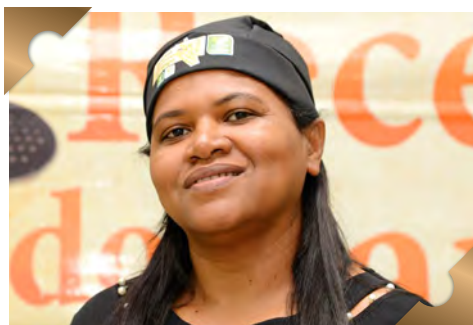
1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Porangatu

Ingredientes

01 l de cagaita
500 g de açúcar
200 ml de água
Cravo da Índia a gosto

Modo de fazer

Lavar e higienizar as cagaitas. Em seguida bata no liquidificador com um copo de água. Transfira para uma panela e acrescente o açúcar, mexendo até dar o ponto de geleia. Finalize acrescentando o cravo da Índia.



Shoks Foto

Elivane Maria dos Santos | Porangatu

“Essa receita é típica da região norte de Goiás, rica em frutos do Cerrado. Como tenho paixão pela culinária, aproveito para explorar as riquezas da nossa região, a qual a Cagaita faz parte”



Bolo Torta Caramelizada da Vovó

1º Lugar da Categoria Doce
1º Festival de Receitas do Campo - Cabeceiras

Ingredientes

03 ovos
½ xícara de óleo
02 xícaras de açúcar
01 xícara de leite
02 xícaras de farinha de trigo
01 colher de sopa de fermento em pó

Calda

01 xícara de açúcar
04 bananas

Modo de fazer

Coloque o açúcar na assadeira para derreter no fogo. Corte as bananas em fatias e coloque em cima do caramelo. Bata os ingredientes da massa no liquidificador. Coloque a farinha de trigo aos poucos e por último o fermento. Despeje a massa na assadeira e leve ao forno para assar a 180º por aproximadamente 40 minutos.



Izabel F. C. de Oliveira | Cabeceiras

“ É uma receita que aprendi com minha mãe. Ela sempre fazia para o lanche com produtos vindo diretamente da roça ”



João Guilherme Alcântara

Pudim de Queijo

1º Lugar da Categoria Doce

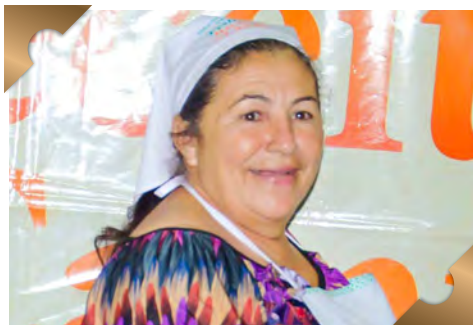
1º Festival de Receitas do Campo - Bom Jardim de Goiás

Ingredientes

01 e ½ copo de farinha de trigo
01 copo de açúcar
03 copos de leite
01 copo de queijo
03 ovos

Modo de fazer

Coloque no liquidificador o leite, os ovos e o açúcar. Bater até dissolver o açúcar. Em seguida, acrescente o queijo e a farinha de trigo. Após formar uma massa fina e homogênea, coloque na forma untada com margarina. Leve ao forno por, aproximadamente, 30 minutos, em temperatura de 280 a 300 graus. Após assado, fazer a calda com açúcar e água até ficar caramelizada e grossa. Assim que o pudim esfriar, cobrí-lo com a calda e servir.



João Guilherme Alcântara

Aparecida G. da Cunha | Bom Jd. de Goiás

“Quando minha mãe casou e com a vinda dos filhos, ela fazia alimentos caseiros como biscoitos, roscas, bolos e pães. O que nós gostávamos era o famoso pudim de queijo”

Uma pitada de Goiás



Culinária Goiana

Em Goiás, comer é um ato social. A comida carrega traços da identidade e da memória do povo goiano, tanto que a cozinha típica goiana é geralmente grande e uma das partes mais importantes da casa, por agregar ritos e hábitos do ato de fazer a comida. Historicamente, a culinária goiana se desenvolveu carregada de influências e misturas que, em virtude da colonização e da escassez de alimentos vindos de outras capitâneas, teve que buscar adaptações de acordo com a realidade local, em especial a do Cerrado. O folclorista Bariani Ortêncio, em seu livro *Cozinha goiana: histórico e receituário*, resumiu essa ideia ao ressaltar essas substituições. Se não havia a batatinha inglesa, havia a mandioca e o inhame nativos, a serralha entrava no lugar do almeirão e a taioba substituía a couve. E assim, foram introduzidos na panela goiana, o pequi, a guariroba, além dos diversos frutos do Cerrado, como o cajá-manga e a mangaba, consumidos também em sucos, compotas, geléias, doces e sorvetes.

Do fogão caipira até as mais modernas cozinhas industriais é costumeiro se ouvir falar no tradicional arroz com pequi, cujo cheiro característico anuncia de longe o cardápio da próxima refeição. O pequi, aliás, é figura tão certa na tradição goiana, quanto os cuidados ministrados àqueles que se aventuram a experimentá-lo pela primeira vez. A quem não sabe, não se morde, nem se parte o pequi. O fruto é roído com os dentes incisivos e qualquer menção no sentido de mordê-lo pode resultar em uma boca recheada de dolorosos espinhos.

Também se inclui no cardápio típico goiano a paçoca de pilão, o peixe assado na telha e a galinhada. A galinhada, por sinal, não se resume ao frango com arroz. É mais, acompanhada de açafrão, milho e cheiro verde, rendendo uma mistura que agrada a ambos, olfato e paladar. Sem contar a infinidade de doces típicos interioranos, visto na leveza de alfenins, pastelinhos, ambrosias, entre outras guloseimas.

Fonte: <http://www.goias.gov.br/paginas/conheca-goias/cultura/gastronomia>

Música

Frutos da Terra

Marcelo Barra nasceu em Goiânia, capital de Goiás, (1959-), cantor e compositor, reconhecido por cantar a cultura goiana.

Periquito tá roendo o coco da guariroba
Chuvinha de novembro amadurece a gabioba
Passarinho voa aos bandos em cima do pé de manga
No cerrado é só sair e encher as mãos de pitanga

Tem guapeva lá no mato
No brejinho tem ingá
No campo tem curriola, murici e araçá
Tem uns pés de marmelada
Depois que passa a pinguela
Subindo pro cerradinho, mangaba e mama-cadela

Cajuzinho quem quiser é só ir buscar na serra
E não tem nada mais doce que araçá dessa terra
Manga, mangaba, jatobá, bacupari
Gravatá e araticum, olha o tempo do pequi

Tem guapeva lá no mato
No brejinho tem ingá
No campo tem curriola, murici e araçá
Tem uns pés de marmelada
Depois que passa a pinguela
Subindo pro cerradinho, mangaba e mama-cadela



Poesia

As cocadas

Cora Coralina natural da cidade de Goiás (1889-1985), poetisa e contista, tornou-se doceira, famosa por seus doces de abóbora e figo.

Eu devia ter nesse tempo dez anos. Era menina prestimosa e trabalhadeira à moda do tempo. Tinha ajudado a fazer aquela cocada. Tinha areado o tacho de cobre e ralado o coco.

Acompanhei rente à fomalha todo o serviço, desde a escumação da calda até a apuração do ponto.

Vi quando foi batida e estendida na tábua, vi quando cortada em losangos. Saiu uma cocada morena, de ponto brando atravessada de paus de canela cheirosa.

O coco era gordo, carnudo e leitoso, o doce ficou excelente. Minha prima me deu duas cocadas e guardou tudo mais numa terrina grande, funda e de tampa pesada. Botou no alto da prateleira.

Duas cocadas só... Eu esperava quatro e comeria de uma assentada oito, dez, mesmo. Dias seguidos namorei aquela terrina, inacessível. De noite, sonhava com as cocadas. De dia as cocadas dançavam pequenas piruetas na minha frente.

Sempre eu estava por ali perto, ajudando nas quitandas, esperando, aguando e de olho na terrina. Batia os ovos, segurava gamela, untava as formas, arrumava nas assadeiras, entregava na boca do forno e socava cascas no pesado almofariz de bronze.

Estávamos nessa lida e minha prima precisou de uma vasilha para bater um pão-de-ló. Tudo ocupado. Entrou na copa e desceu a terrina, botou em cima da mesa, deslemburada do seu conteúdo. Levantou a tampa e só fez: Hiiii... Apanhou um papel pardo sujo, estendeu no chão, no canto da varanda e despejou de uma vez a terrina.

As cocadas moreninhas, de ponto brando, atravessadas aqui e ali de paus de canela e feitas de coco leitoso e carnudo guardadas ainda mornas e esquecidas, tinham se recoberto de uma penugem cinzenta, macia e aveludada de bolor.

Aí minha prima chamou o cachorro: Trovador... Trovador ... e veio o Trovador, um perdigueiro de meu tio, lerdo, preguiçoso, nutrido e abanando a cauda. Farejou os doces em interesse e passou a lamber, assim de lado, com o maior pouco caso.

Eu olhando com uma vontade louca de avançar nas cocadas. Até hoje, quando me lembro disso, sinto dentro de mim uma revolta - má e dolorida - de não ter enfrentado decidida, resolvida, malcriada e cínica, aqueles adultos negligentes e partilhado das cocadas bolorentas com o cachorro.

Agradecimentos

Sindicatos Rurais parceiros:

Britânia

Jussara

Araguapaz

Itapuranga

Chapadão do Céu

Bom Jardim de Goiás

Orizona

Silvânia

Anápolis

Paranaiguara

Rubiataba

Porangatu

Itarumã

Piranhas

Itaberaí

Ipameri


Cabeceiras



Federação da Agricultura e Pecuária de Goiás

Tel.: 62 3096-2200 / Fax: 62 3096-2222

www.sistemafaeg.com.br

 facebook.com/SistemaFaeg  [@sistemafaeg](https://twitter.com/sistemafaeg)

Serviço Nacional de Aprendizagem Rural /AR-GO

Tel.: 62 3412-2700 / Fax: 62 3412-2702

www.senargo.org.br

Rua 87 nº 662 - Setor Sul - Goiânia - GO - 74.093-300

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-64232-19-8



9 788564 232198