



Receitas com Histórias do Campo



SENAR
Goiás



Receitas com Histórias do Campo

Senar Goiás
Goiânia, 2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Receitas com histórias do campo / [organização
Andréia Aparecida Peixoto]. -- Goiânia, GO :
Serviço Nacional de Aprendizagem Rural, 2023.

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-992386-2-8

1. Culinária (Alimentos naturais) 2. Culinária
(Receitas) 3. Culinária - Cultura 4. Culinária -
História 5. Gastronomia 6. Histórias do Campo
I. Peixoto, Andréia Aparecida.

23-182886

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias : Economia doméstica 641.5

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



EXPEDIENTE

Este material foi produzido pelo Senar/AR-GO

Edição: Gerência de Promoção Social
Revisão: Carla Leite e Simone Dias Oliveira
Coordenação do Festival de Receitas: Andréia Peixoto
Arte e diagramação: Rui Benevides
Impressão: Flex Gráfica
Tiragem: 6.000 exemplares

DIRETORIA FAEG

Presidente: José Mário Schreiner.

Vice-presidentes: Eduardo Veras de Araújo e Enio Jaime Fernandes Júnior.

Vice-presidentes Institucionais: Ailton José Vilela e José Vitor Caixeta Ramos.

Vice-presidentes Administrativos: Armando Leite Rollemberg Neto e Eliene Ferreira da Silva.

Suplentes: Henrique Marques de Almeida, Evandro Vilela Barros, Arthur Traldi Chiari, Margareth Alves Irineu, Washington Luiz de Paulo, João Pedro Braollos, Marcelo Rodrigues Godinho.

Conselho Fiscal: Dulio César de Sousa, José Carlos de Oliveira, Marcos Antonio Alves Capanema, Rinaldo Tomazini Filho, Vinicius Correia de Oliveira.

Suplentes: Watson Arantes Gama, Fernando Guedes Pereira, Hedgar de Jean e Helen, Carlos Donisete Carneiro de Oliveira, Marcio Arlei Dierings.

Delegados Representantes: Walter Vieira de Rezende e José Renato Chiari.

Suplentes: Nilson Fogolin e José Fava Neto.

CONSELHO ADMINISTRATIVO SENAR

Presidente: José Mário Schreiner

Superintendente: Dirceu Borges

Titulares: Daniel Klüppel Carrara, Orlando Luiz da Silva, Osvaldo Moreira Guimarães e Maurício Sulino Pinto.

Suplentes: Geovando Vieira Pereira, Eduardo Veras de Araújo, Eleandro Borges da Silva, Arthur Oscar Vaz de Almeida Filho e Dionísio Gomes Dias.

Conselho Fiscal: Marcus Vinícius Rodrigues Souza Lino, Wildson Cabral Santos e Sandra Pereira de Faria.

Suplentes: Rômulo Divino Gonzaga de Menezes, César Savini Neto e Dalila dos Santos Gonçalves.

Conselho Consultivo: Thomas David Taylor Peixoto, Sebastiana de Oliveira Batista, Pedro Leonardo de Paula Rezende, Roselene de Queiroz Chaves, Marcos Gomes da Cunha, Valéria Cavalcante da Silva Souza.

Suplentes: Antônio Carlos de Souza Lima Neto, Pedro Henrique Machado Paim, Renato de Sousa Faria, Elcio Perpétuo Guimarães, Cláudio Fernandes Cardoso e Francisco Alves Barbosa.

Faeg – Senar
Rua 87 n° 708, Setor Sul CEP: 74.093- 300
Goiânia – Goiás

Fone: (62) 3096-2200
Site: www.sistemafaeg.com.br
E-mail: faeg@sistemafaeg.com.br

Fone: (62) 3412-2700
Site: www.senargo.com.br
E-mail: senar@senar-go.com.br

culinária goiana, nosso patrimônio cultural

A culinária goiana é famosa nos quatro cantos do país, seja no campo ou na cidade, a nossa comidinha caseira acumula admiradores. Difícilmente encontramos alguém que não goste de frango caipira ou pequi! Eu adoro! O nosso modo de cozinhar rendeu título de Patrimônio Cultural para as nossas comidas típicas: pamonha, empadão goiano, chica doida, que remetem e nos identificam como goianos. E para valorizar e apresentar o potencial da gastronomia do campo, reunimos as principais receitas de 15 municípios, que participaram, no ano de 2022, do Programa Festival de Receitas do Campo, promovido pelo Senar Goiás, em parceria com a Federação da Agricultura e Pecuária de Goiás (Faeg) e Sindicatos Rurais. A coletânea, nos possibilita fazer um verdadeiro resgate da identidade da família rural, disseminando as receitas feitas por aqueles que vivem da terra. A intenção é que os segredos da cozinha sejam repassados de geração a geração e compartilhados para toda a sociedade, do campo à cidade, pois também é parte da nossa cultura. Ao ler as receitas do livro, a memória é despertada e lembramos instantaneamente das comidinhas boas da roça, que nossa avó fazia, dos doces no tacho, do fogão a lenha e a família toda reunida aos domingos.

A culinária nos leva a momentos inesquecíveis, principalmente, quando feitos com amor e carinho. Espero que com a coletânea do 'Receitas com Histórias do Campo', você tenha experiências únicas e que também produzam memórias,

Boa leitura e mão na massa!

José Mário Schreiner

Presidente do Sistema
Faeg/Senar/Ifag





Apresentamos mais uma edição do Livro Receitas com Histórias do Campo. O livro é composto por 60 receitas premiadas, que participaram dos Festivais de Receitas do Campo, realizados em 15 municípios goianos, no ano de 2022. A coletânea é fruto do resultado destas ações desenvolvidas pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Rural – Senar em parceria com os sindicatos rurais. O Senar Goiás se preocupa em promover e difundir a culinária goiana, de modo a preservar e valorizar a nossa cultura.

Dirceu Borges
Superintendente do Senar Goiás

Sumário

Almoço e Jantar

Lombo Recheado.....	09
Frango com Guariroba e Angu.....	11
Frango Caipira com Macarrão de Polvilho.....	13
Galinhada Caipira com Pequi.....	15
Macarrão de Comitiva.....	17
Pegadinha de Carne Seca.....	19
Chica Doida.....	21
Macarrão da Nona com Porpetas.....	23
Escondidinho de Filé de Tilápia.....	25
Arroz com Linguíça Suína Caipira.....	27
Frango no Açúcar com Açafraão.....	29
Paçoca de Carne de Sol.....	31
Bolinho de Arroz.....	33
Paçoca Caseira de Carne.....	35
Arroz com Linguíça.....	37

Lanche da Fazenda

Mané Pelado da Vovó.....	41
Queijo Temperado.....	43
Sem Parar.....	45
Pamonha Doce.....	47
Bolinho de Milho Verde.....	49
Bolo de Mandioca.....	51
Pamonha de Sal.....	53
Queijo.....	55
Broa de Queijo da Vovó.....	57
Pãozinho Caseiro.....	59
X-Grandão.....	61
Requeijão em Barra Claro.....	63
Requeijão.....	65
Bolo de Milho.....	67
Pão de Queijo na Folha da Bananeira.....	69





Sumário

Sobremesa Rural

Figo Recheado com Doce de Leite	73
Brigadeiro de Amendoim.....	75
Doce de Leite de Colher.....	77
Ameixas Fritas.....	79
Delícia de Maracujá.....	81
Brigadeiro de Mandioca.....	83
Doce de Abóbora Cristalizado.....	85
Pé de Moleque.....	87
Suspiro Recheado.....	89
Doce de Mamão.....	91
Caju com Açafrão.....	93
Doce de Queijo.....	95
Doce de Mamão com Figo.....	97
Paçoca de Baru.....	99
Pudim Suave.....	101

Receitas Destaques

Empada Feliz Dona Nany.....	105
Arroz de Puta Rica com Carne Seca.....	107
Biscoito “Bicho da Seda”.....	109
Cocada.....	111
Maria Izabel.....	113
Traíra sem Espinho.....	115
Almôndegas de Carneiro.....	117
Manta de Linguíça Suína com Queijo Coalho.....	119
Cocada.....	121
Pão Caseiro de Fermentação Natural.....	123
Arroz Carreteiro.....	125
Pudim da Mariana.....	127
Moqueca de Pintado.....	129
Cuca de Banana.....	131
Pão de Cristo.....	133



Almoço ou Jantar



Lombo Recheado

Ingredientes

02 kg de lombo suíno
03 cabeças de cebola
½ colher (chá) de pimenta do reino
½ colher (chá) de pimenta calabresa
½ colher (chá) de cominho
½ colher (chá) de sal
½ kg de toucinho moído junto com o miolo do lombo
½ maço de tomilho
½ maço de alecrim
500 ml de banha suína

Modo de fazer

1. Com o auxílio de uma faca afiada, retire o miolo do lombo. Reserve.
2. Em um recipiente, tempere o lombo com sal, pimenta do reino, pimenta calabresa, cominho, tomilho e deixe descansar.

Recheio

1. Em um moedor, passe o miolo do lombo, o toucinho e tempere a gosto. Reserve.

Montagem

1. Em seguida, recheie o lombo com a carne moída, costure com uma agulha grande e linha grossa.
2. Em uma panela de fundo grosso, coloque o lombo, a banha suína e leve ao fogo baixo, pingando água e virando de um lado para o outro até dourar.
3. Em uma travessa para servir, coloque o lombo, fatie e sirva com batatas e abacaxi assado.

Rendimento: 20 porções

Tempo: 2h30



Divina Abadia de Almeida
Anápolis

“
Morávamos na roça e sempre abatemos porcos para o consumo da família, e minha mãe sempre tirava o lombo para fazer receitas diferentes, e um dia pedi para fazer o lombo recheado, e foi tão bom que até hoje faz sucesso no almoço de domingo.
”



Frango com Guariroba e Angu

Ingredientes

01 frango caipira
01 guariroba
01 cabeça de alho
01 cabeça de cebola
02 pimenta de cheiro
01 colher (chá) de açafão
01 l de água
04 espigas de milho
01 l de banha suína
01 pitada de sal

Modo de fazer

Frango

1. Com uma faca afiada, corte o frango caipira pelas juntas.
2. Tempere o frango com alho, pimenta, cebola, sal. Deixe repousar por alguns minutos.
3. Em uma panela, coloque o óleo e frite o frango, pingando água até ficar dourado.
4. Retire o excesso de óleo, acrescente o açafão, a guariroba, e a água quente e deixe ferver até engrossar o caldo ou até o frango ficar macio.
5. Finalize com cebola e cheiro verde picados.

Angu

1. Em um liquidificador, bata o milho-verde com água, coe e adicione o sal.
2. Coloque em uma panela de fundo grosso e leve para cozinhar em fogo médio, mexendo sempre até engrossar.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 2h30



Gelis Honório Dias
Araguapaz

“ **Aprendi a fazer esta receita com minha mãe, a maior felicidade dela é a casa cheia reunindo toda a família. Então quando ela vem reunimos todos e sai gente de todos os lugares, é uma festança só, meninada correndo para brincar com os bezerros e pintinhos, gente jogando truco, e para quem gosta tem aquele forró. É muito divertido ter a família toda reunida.** ”



Frango caipira com Macarrão de Polvilho

Ingredientes

Frango

01 Frango caipira inteiro
01 cabeça de alho amassada com sal
07 pimenta de cheiro
02 cabeças de cebolas
01 l de banha suína
01 maço de Cheiro verde
02 l de água

Macarrão de Polvilho

02 copos (americano) de polvilho doce
02 ovos
01 xícara (chá) de caldo do frango para escaldar o polvilho

Dica

Sirva com arroz branco, feijão ao molho e milho verde refogado.

Modo de fazer

Frango

1. Com uma faca afiada, corte o frango caipira pelas juntas.
2. Em uma panela, coloque e aqueça a banha, junte o frango e os temperos, frite pingando água até ficar dourado.
3. Retire o excesso da banha suína, coloque a cebola em cubinhos e refogue, em seguida acrescente água e deixe ferver, mantenha no fogo até amolecer o frango. Reserve.

Macarrão de Polvilho

- 1 Em uma bacia coloque o polvilho, escale com o caldo de frango, junte dois ovos e amasse bem é o ponto de enrolar o macarrão (não pode ficar muito mole).
2. Em seguida, junte o macarrão ao frango e deixe cozinhar, caso necessário, coloque um pouco mais de água.
3. Finalize com cebolas em rodela e cheiro verde a gosto.

Rendimento: 18 porções
Tempo: 2h30



Celena Cardoso de Freitas Jesus
Caçu

“ A receita vem de geração a geração. Aprendi a fazer com minha saudosa mãezinha Sebastiana sempre que a família se reunia, não podia faltar essa receita. Sou muito grata a Deus por ter me concedido uma mãe com excelentes qualidades e de ter aprendido muito com ela. ”



Galinhada caipira com Pequi

Ingredientes

1 galinha caipira
1 colher (sopa) de açafão
2 colheres (sopa) de óleo ou banha suína
2 cabeças de alho
1 kg de cebola
8 espigas de milho verde
1 e ½ kg de arroz
1 maço de cheiro verde
1 kg de pequi
sal a gosto

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, corte o frango. Com uma faca afiada, corte a galinha caipira pelas juntas.
2. Em uma panela, coloque o óleo, o sal, o alho, a cebola e o açafão e refogue até dourar.
3. Em seguida, coloque o frango e frite, pingue água até ficar dourado e macio.
4. Acrescente o pequi e o arroz, refogue bem e adicione água o suficiente para o cozimento ao ponto desejado.
5. Desligue o fogo e finalize com o cheiro verde por cima.

Rendimento: 25 porções

Tempo: 2h



**Flávia Maria da Silva
Catalão**

“**Eu ainda era pequena e morava com minha família na roça, e aprendi a fazer essa galinhada com minha mãe e tias. Certa vez foi aniversário do meu pai e chegaram amigos e familiares de surpresa soltando foguetes, tocando sanfona, violão e cantando com muita alegria, uns tocando e cantando e outros dançando. Uma outra turma foi matar as galinhas para o preparo da galinhada, como era de costume na época. O preparo era regado de muito tempero, aroma e boa conversa. Depois de pronto todos se reuniam para saborear aquela gostosa galinhada caipira.**”



Macarrão de Comitiva

Ingredientes

500 g de macarrão espaguete
800 g de carne picada em cubos
2 colheres (sopa) de óleo, azeite ou
gordura suína
caldo de 3 laranjas
6 dentes de alho
1 colher (sopa) de sal
pimenta a gosto
sal a gosto

Modo de fazer

1. Em um recipiente, tempere a carne a gosto e misture o azeite ou óleo, se for utilizar a banha colocar diretamente na panela.
2. Aqueça uma frigideira e frite a carne, evite mexer para não dar água. Quando estiver bem frita, acrescente o suco de laranja e mexa até a caramelizar.
3. Em seguida, acrescente o macarrão cru e vá mexendo até dourar, junte o alho com uma colher de azeite e deixe até dourar.
4. Cubra com água fervente, deixando 2 dedos acima do macarrão, adicione a pimenta de cheiro e cozinhe sem tampar a panela em fogo alto.

Rendimento: 10 porções

Tempo: 1h

Dica

Sirva acompanhado de vinagrete com coentro ou coalhada com pepino ou salada de repolho ou salada de jiló.



Mônica Crestana Rodrigues da Cunha
Chapadão do Céu

“Aprendi a receita com uma grande cozinheira profissional de Minas Gerais. Faço essa receita com os ingredientes que tiverem sobrando na geladeira, já fiz tanto que me apropriei dele. O “macarrão de comitiva” recebe amigos, família e já encerrou muitos churrascos em casa quando estamos reunidos com filhos, e amigos dos filhos, nessa ocasião faço com as sobras do churrasco. É a nossa versão para o arroz carreiro. Espero que gostem!”



Pegadinha de carne seca

Ingredientes

500 ml de água
500 g de carne seca (cozida e desfiada)
300 g de abóbora (cozinha e amassada)
300 g de queijo fresco
04 dentes de alho
03 colheres (sopa) de banha suína
01 cabeça de cebola
01 pitada de pimenta do reino
sal a gosto
cheiro verde para finalizar
01 abóbora moranga (usar inteira)

Modo de fazer

Moranga

1. Lave a moranga, cubra-a com papel-alumínio, coloque-a em uma assadeira e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 1 hora.
2. Retire-a e, com uma faca, corte uma tampa na parte superior da moranga.
3. Com uma colher, retire as sementes. Reserve.

Recheio

1. Em uma panela, aqueça a banha suína e refogue o alho, a cebola e a carne;
2. Acrescente a carne-seca e a abóbora e misture até incorporar bem.

Montagem

1. Coloque o refogado de carne-seca dentro da moranga, polvilhe com o queijo e pincele a parte de fora da moranga com azeite.
2. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Sirva a seguir.

Rendimento: 20 porções

Tempo: 2H30



Maria Senhora Viana Santos Almeida
Formosa

“

Memória afetiva de um tempo difícil, mas com muito amor com meus irmãos, e eu com 9 anos tinha que cuidar de 4 irmãos mais novos. Na hora do almoço meu irmão ficava triste comigo porque só tinha abóbora, e queria até me mater. Um dia minha avó trouxe um pedaço de carne seca pequeno, e eu fiz com abóbora amassada para render a carne seca, e meu irmão ficou muito feliz comigo, e até hoje fico emocionada quando lembro da felicidade dele.

”



Chica Doida

Ingredientes

1 e ½ kg de massa de milho verde
3 espigas de milho cristal
700 g linguiça suína caipira (frita cortadas em rodela)
1 e ½ kg de coxa e sobrecoxa (cozidas e desfiadas)
200 g de guariroba (refogada)
100 g de jiló refogado
01 maço de cheiro verde
03 colheres (sopa) de manteiga de leite
02 cabeças de cebola
01 cabeça de alho
300 g de muçarela
½ litro de água
sal, pimenta de cheiro e pimenta malagueta a gosto

Modo de fazer

1. Em uma panela, derreta a manteiga, junte o alho, o sal e a cebola e mexa até dourar.
2. Acrescente a massa e o milho cristal, deixe cozinhar, mexendo sempre e adicionando água, aos poucos, até cozinhar completamente (a massa fica brilhante). Ainda no fogo, coloque as pimentas e o cheiro verde picadinhos.
3. Em uma travessa, própria para servir e levar ao forno, faça uma camada de massa, em seguida, coloque o frango desfiado, linguiça, jiló e guariroba e cubra com outra camada de massa, finalize com a muçarela por toda a superfície.
4. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos para gratinar. Sirva a seguir.

Rendimento: 25 porções
Tempo: 2h30



Mariana Arcanjo Costa Veiga Jardim
Goiás

“ A Chica Doida surgiu em minha vida no ano de 2002, durante o FICA na cidade de Goiás. Com vontade de trabalhar e oferecer aos moradores e turistas receitas deliciosas, fui atrás da minha cunhada Alice Sant’Ana Passos. Ela, mulher forte e de muito bom gosto, me sugeriu a Chica Doida, como um dos pratos, me disse como fazer, adaptei à minha maneira e assim foi um sucesso. ”



Macarrão da Nona com Porpetas

Ingredientes

Macarrão

1 kg de farinha de trigo
09 a 10 ovos

Molho de Almôndegas

2 kg de tomate
1 cabeça de cebola
1 kg de almôndegas
manjericão e temperos a gosto

Modo de fazer

Macarrão

1. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo e faça uma cova no meio, coloque os ovos um a um e vá sovando até obter uma massa homogênea e deixe descansar uns 30 minutos.
2. Em seguida, abra a massa, faça um rocambole e corte com a faca na espessura desejada. Reserve.

Molho de Almôndegas

1. Em uma panela de fundo largo, aqueça um fio de óleo e refogue o alho. Em seguida acrescente o tomate e deixe ferver
2. Coloque as bolinhas de carne diretamente no molho e deixe cozinhar até ficarem firmes. Reserve.

Finalização

1. Em uma panela, coloque água, o suficiente para cobrir o macarrão, assim que a água ferver adicione o macarrão e deixe-o cozinhar até ficar 'al dente'.
2. Coloque uma porção de massa no prato, cubra com o molho de almôndegas e sirva a seguir.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 2h30



Anna Maria Hernandez Scarpa
Hidrolândia

“ E com maior prazer que aceitei o convite para participar da história gastronômica da minha família com vocês. Agora com 81 anos lembro com saudades das férias que passávamos na chácara da minha avó no interior do Estado de São Paulo, uma italiana linda de olhos azuis e que era muito carinhosa e cozinhava muito bem, vinda de Veneza na Itália. Quando chegávamos a sua casa, ela já estava nos aguardando com uma bela macarronada com porpetas, assim era o nome de almôndegas na sua terra natal. ”



Escondidinho de Filé de Tilápia

Ingredientes

400 g de filé de tilápia
06 colheres (sopa) de azeite
170 g de milho verde
01 cabeça de cebola
05 colheres (sopa) de cheiro verde
02 colheres (sopa) de caldo de limão siciliano
sal e pimenta do reino à gosto

Puré

600 g de batata inglesa
04 colheres (sopa) de creme de leite
180 g de requeijão cremoso
02 colheres (sopa) de manteiga de leite
salsinha a gosto

Modo de fazer

Filés de Tilápia

1. Com o auxílio de uma faca afiada, corte os filés de tilápia em tiras e tempere com limão, sal, e pimenta do reino.
2. Em uma frigideira, refogue a cebola no azeite até murchar, acrescente as tiras de tilápias temperadas e deixe cozinhar por alguns minutos. Acrescente o milho verde e o cheiro verde e reserve.

Puré

1. Em uma panela, coloque água e cozinhe as batatas com os talos de salsinha até ficar macias, retire os talos.
2. Amasse as batatas até virar um purê rústico, acrescente a manteiga, o creme de leite, misturando bem, acerte o sal.

Montagem

1. Em em uma travessa, coloque a metade do purê, a tilápia, o requeijão cremoso. Cubra com o restante do purê de batata, e por último salpique queijo parmesão ralado.
2. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido para gratinar.

Rendimento: 04 porções
Tempo: 1h



Emília Maria Lopes
Itaberáí

“ **Tenho 81 anos cozinho desde criança. Sempre gostei de peixe, até prefiro mais que outras carnes. Observei as pessoas e elas fazem escondidinho de carne seca, carne moída e de frango, então pensei: por que não de peixe? Resolvi fazer de tilápia. Simples assim! Acho que as pessoas vão gostar.** ”



Arroz com Linguiça suína caipira

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz
1 kg de linguiça suína caipira
1 xícara (chá) de banha suína
1 cabeça de cebola grande
4 dentes de alho
4 xícaras (chá) de água
pimenta verde, cheiro verde, pimenta do reino e sal a gosto

Modo de fazer

1. Com o auxílio de uma faca afiada, corte a linguiça em rodela.
2. Em uma panela, coloque a banha suína, a linguiça e leve ao fogo para fritar, quando começar a fritar, pingue um pouquinho de água com a cebola ralada.
3. Repita este processo até que a linguiça fique bem dourada. Em seguida, retire o excesso da banha suína, adicione a cebola, o alho e refogue.
4. Adicione o arroz, o sal, a pimenta verde, a pimenta do reino, cheiro verde e água quente. Quando o arroz estiver quase seco, tampe e abaixe o fogo e deixe por mais 30 minutos.
5. Finalize com cheiro verde e pimenta biquinho por cima.

Rendimento: 05 porções
Tempo: 1h30

Dica

Sirva com salada de guariroba ou vinagrete.



Geise Simone Pereira de Melo Garcia
Itajá

“ **Minha avó fazia a linguiça e o almoço com certeza seria arroz com linguiça. Minha mãe aprendeu com ela o arroz com linguiça que era divino. Hoje, já não tenho meus avós nem minha mãe em vida comigo, mas fazer esse prato me deixa mais perto deles e das lembranças de um tempo antigo e feliz em família.** ”



Frango no Açúcar com Açafrão

Ingredientes

1 frango
6 dentes de alho
1 cabeça de cebola
2 pimenta de cheiro
1 colher (sopa) rasa de açafrão
1 colher (sopa) de açúcar
½ maço de cheiro verde
4 colheres (sopa) de óleo
chimichurri, pimenta do reino e sal a gosto

Modo de fazer

1. Em um recipiente, coloque o frango e tempere com alho, sal, pimenta e o chimichurri.
2. Com uma faca, pique o cheiro verde em pedaços finos, em seguida junte ao frango e misture, envolvendo os pedaços de frango.
3. Em uma panela, aqueça o óleo, coloque o açúcar, mexendo até obter um caramelo claro, acrescente o frango aos poucos e vá virando para fritar por igual (não pode colocar água). Frite por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: 10 porções
Tempo: 1h30



Edinéia de Souza Cunha
Mara Rosa

“Essa receita eu aprendi a fazer com minha mãe, quando ainda era criança, pois ela precisava trabalhar, e como eu sou a única filha mulher precisava ajudar nas atividades da casa. O grande segredo dessa receita é uma pitada de amor, pois toda vez que faço, me recordo de quando cuidava da alimentação dos meus irmãos menores.”



Paçoca de carne de sol

Ingredientes

500 g de carne de sol
1 copo americano de rapadura
farinha de mandioca torrada fina
sal a gosto

Modo de fazer

1. Em um recipiente, coloque a carne e cubra com água, deixe de molho, troque a água, de vez em quando, para retirar o excesso de sal.
2. Com uma faca, corte a carne e asse na brasa ou frite em óleo bem quente e deixe esfriar completamente.
3. Em seguida, coloque pequenas porções de carne, farinha de mandioca, a rapadura e pile tudo até que a mistura se torne uma farofa, a carne bem desfiada e a rapadura esfarelada

Rendimento: 15 porções
Tempo: 1h30



Generosa Rodrigues Rosa
Niquelândia

“A paçoca é uma receita típica da nossa região onde aprendi com o meu pai que era tropeiro, o saudoso João Rodrigues Rosa. Ele sempre fazia esse prato, a paçoca para se alimentar na estrada porque era forte sustentava devido a proteína, e não perdia devido não precisar de refrigeração naquela época não tinha energia elétrica.”



Bolinho de Arroz

Ingredientes

1 kg de arroz
1 concha de óleo
700 g de mandioca cozida
1 colher (sopa) de colorau
4 cabeças de cebola
300 g de carne moída (patinho)
200 g de muçarela
sal e cheiro verde à gosto

Modo de fazer

1. Em uma tigela, coloque o óleo, frite o alho, o colorau, a cebola e refogue o arroz, adicione o sal e água e deixe cozinhar, depois de pronto e frio adicione o cheiro verde. Reserve.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e a carne, juntamente com o alho, o colorau, a cebola e refogue bem até o ponto desejado.
3. Em um processador ou moedor, passe o arroz, a mandioca, o cheiro verde, e mais duas cebolas.
4. Com as mãos untadas com óleo, abra uma porção de massa na palma da mão, coloque uma porção de carne e um pedaço de muçarela, modele o bolinho.
5. Em uma panela com óleo quente, frite os bolinhos até dourar, escorra em papel toalha.

Rendimento: 30 porções
Tempo: 1h40



Maria Helena Duarte Ferreira
Palminópolis

“ Quando era criança minha mãe nunca gostou de desperdício, então quando sobrava arroz cozido, para não jogar fora ela moía, fritava e servia para nós crianças como lanche da tarde, então eu aprendi com ela. Os tempos passaram e um dia pensando em montar um negócio falei com minha nora em fazer os bolinhos para vender...”



Paçoca caseira de carne

Ingredientes

½ kg de carne de sol
120 g de farinha de mandioca
360 g de arroz cozido (acompanhamento)
120 g beldroega (acompanhamento)

Modo de fazer

1. Com uma faca, corte a carne em pedaços e leve para fritar até que ela alcance uma consistência mais rígida e crocante. Retire-a do óleo assim que estiver pronto.
2. Em seguida, coloque a carne seca frita junto com a farinha de mandioca em um pilão, soque os ingredientes no pilão até que a carne se desfie e se misture uniformemente com a farinha.
4. Continue socando e mexendo até atingir a textura desejada.
5. Sirva com arroz cozido e, se desejar, adicione beldroega como acompanhamento.

Rendimento: 15 porções
Tempo: 2h



Karen Marques Francisco Maia
Planaltina

“ E no terreiro tínhamos a carne de sol secando no arame, para mais tarde se transformar na nossa paçoca. Esse prato é bem difundido entre a culinária quilombola, pois após a carne seca misturar a farinha ela tende a durar mais tempo armazenada, não alterando seu sabor. Essa receita foi repassada a mim pela minha avó e pelo meu pai, que aprenderam com a geração anterior. ”



Arroz com Linguiça

Ingredientes

03 copos (americano) de arroz
2 kg de de linguiça
4 copos (americano) de água
1 concha de banha suína
3 dentes de alho
1 cebola grande
sal, pimenta do reino e pimenta verde a gosto

Modo de fazer

1. Com uma faca, corte a linguiça em pedaços pequenos.
2. Em uma panela, coloque uma concha de gordura e frite a linguiça até dourar.
3. Retire o excesso de banha, acrescente a cebola picadinha, o alho, a pimenta do reino, a pimenta verde e deixe dourar.
4. Refogue o arroz e coloque a água., abaixe o fogo, tampe, parcialmente, a panela e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até o arroz secar. Finalize salpicando cebolinha por cima.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 1h30



Lenidalva Helena de Oliveira Santos
Rubiataba

“ Essa receita aprendi com a minha mãe. Desde criança tenho recordação de quando meus pais matavam porcos e minha mãe fazia várias linguiças. Na época não tinha energia em nossa casa, por isso ela secava as linguiças e outras carnes em um varal acima do fogão a lenha, naquela época nem sabiam, mas faziam defumados. Sempre vinham parentes para nossa casa, e minha mãe costumava fazer arroz com linguiça na panela de ferro, e todos gostavam muito. ”



Lanche da Fazenda



Mané Pelado da Vovó

Ingredientes

01 kg de mandioca ralada
02 copos (americano) de leite
04 ovos
04 colheres (sopa) de manteiga de leite
01 prato de queijo ralado
100 g de coco ralado
01 pitada de sal
02 copos (americano) de açúcar
08 cravos

Modo de fazer

1. Em uma leiteira, coloque o leite e leve ao fogo até ferver.
2. Em uma tigela, coloque a mandioca ralada, escale com o leite fervente, misture e deixe esfriar por 05 minutos.
3. Em seguida, junte os ovos, a manteiga de leite, o queijo ralado, o coco ralado, o sal, o açúcar, o cravo-da-índia, e misture até obter uma massa homogênea.
4. Em um tabuleiro untado, despeje a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 1 hora e 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 2h



Eva Rodrigues Ferreira Moura
Anápolis

“ Aprendi com minha mãe que havia aprendido com a minha avó. Todos os 11 filhos da minha mãe eram apaixonados nesse que eles intitularam Mané Pelado da Vovó. As lembranças vêm à memória quando ela começava a assar o cheiro da casa de vó enche o ambiente. ”



Queijo Temperado

Ingredientes

06 l de leite
½ tampa de coalho
01 colher (sopa) de sal
04 pimentas de cheiro
03 pimentas ardidas
01 maço de cebolinha

Modo de fazer

1. Em um recipiente, coloque o leite e acrescente o coalho, quando estiver coalhado quebre a coalhada e deixe o soro separar.
2. Em seguida, retire com cuidado e mexa a coalhada e deixe assentar novamente.
3. Acrescente o sal, cebolinha, as pimentas, cortados bem miudinho e mexa.
4. Em uma forma de queijo, coloque a massa, apertando para retirar o excesso de soro e leve a geladeira e sirva.

Rendimento: 15 porções
Tempo: 2h30



Maria da Conceição Dias
Araguapaz

“ **Aprendi a fazer queijo com minha sogra, ela foi uma pessoa muito importante em minha vida, em todos os momentos de dificuldades ela sempre esteve ao meu lado me apoiando, e sempre estando pronta para me ajudar. Como ela era mineira gostava muito de queijo, então fiz essa receita em homenagem a ela, que infelizmente não está mais entre nós.** ”



Sem Parar

Ingredientes

01 kg de farinha de trigo
02 ovos
½ copo (americano) de água
½ copo (americano) de óleo
200 g de margarina
02 pires (café) de queijo ralado
03 cabeças de cebolas médias
01 colher (sopa) de sal
01 colher (sopa) de orégano
01 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

1. Em uma tigela, coloque ½ kg de farinha de trigo, a margarina e misture até virar uma farofa, acrescente o óleo, queijo ralado, sal, orégano e fermento em pó. Reserve.
2. No liquidificador, bata as cebolas, a água e os ovos, em seguida despeje na farofa e misture até homogeneizar, coloque vá colocando farinha de trigo até dar o ponto para enrolar e cortar em cubinhos.
3. Em uma assadeira untada com margarina e enfarinhada, coloque os biscoitos e leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 25 minutos ou até o ponto desejado.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 2h30



Francismar de Camargo Anchieta Irensoli
Caçu

“ **Esta receita aprendi com meus tios, que nos ensinavam a fazer e comer sem parar. Traz muitas recordações pois tia Ana e tio Edir já falecidos sempre foram muito queridos e próximos. Hoje incrementei a receita usando queijo artesanal.** ”



Pamonha de Doce

Ingredientes

40 espigas de milho verde (ralado)
3 kg açúcar
1 colher (sopa) de sal
1 e ½ kg de queijo fresco
½ kg de margarina ou manteiga de leite
½ l de óleo

Modo de fazer

1. Em um ralador, rale o milho e passe por uma peneira.
2. Em uma panela, esquente o óleo e coloque em cima da massa, mexa até misturar completamente, dissolva a margarina ou manteiga de leite e adicione na massa.
3. Em seguida coloque o açúcar, o sal, o queijo ralado grosso e misture bem.
4. Com as palhas do milho, faça um copinho, coloque a massa, cubra outra palha de milho e amarre.
5. Em uma panela grande, coloque água, o suficiente para submergir todas as pamonhas, leve ao fogo médio até aquecer.
6. Em seguida, coloque as pamonhas e deixe cozinhar por cerca de 1 hora ou até que complete o cozimento.

Rendimento: 35 pamonhas
Tempo: 2h30



Maria Lúcia Oliveira Duarte
Catalão

“

Bem temperadas e cozidas no fogão caipira eram as melhores da região. Para acompanhar jogava creme de leite desnatado na hora por cima das pamonhas, e comíamos até ficar “triste”. As que sobravam eram repartidas, deixando algumas dentro do tacho em cima da trempe com um pouquinho de brasa para não queimar.

”



Bolinho de Milho Verde

Ingredientes

Bolinhos

10 espigas de milho verde ralado
sal, pimenta verde e cheiro verde à
gosto

Para fritar

banha suína ou óleo para fritura

Modo de fazer

1. Em um ralador, rale o milho..
2. Em uma tigela, coloque a massa e acrescente o cheiro verde, pimenta e sal à gosto e misture até ficar bem.
3. Em uma panela, coloque a banha suína ou óleo para aquecer.
4. Com o auxílio de uma colher molde os bolinhos e frite em fogo médio até dourar.

Rendimento: 15 porções

Tempo: 1h



Eliene Aparecida de Oliveira Felipe
Chapadão do Céu

“

Bolinho de milho verde frito é uma receita que vem passando de geração a geração. Minha mãe sempre nos contou que iniciou com minha bisavó, e até hoje esta receita é feita por todos familiares. Quando éramos crianças nos reuníamos na casa de nossa avó para comer o famoso bolinho frito de milho verde da dona Mariana, a nossa bisavó.

”



Bolo de Mandioca

Ingredientes

3 pratos de mandioca ralada e espremida
1 e ½ prato de açúcar cristal
04 ovos
5 colheres (sopa) de manteiga
1 prato de queijo curado ralado
5 colheres (sopa) de coco ralado
100 ml de leite de coco
01 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

1. Em uma tigela, acrescente o açúcar, os ovos, a manteiga e bata até clarear.
2. Acrescente a mandioca, o leite de coco, o queijo ralado, o fermento em pó e misture até incorporar todos os ingredientes.
3. Transfira a massa para uma assadeira untada e polvilhada com açúcar cristal e leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 50 minutos.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 2h30



Rogélia Batista dos Santos
Formosa

“
Eu aprendi a fazer esse bolo com minha querida e saudosa avó Maria, ela sempre fazia para os netos quando íamos passar as férias na casa dela. Com cheirinho da fazenda, com o gostinho de vó, uma memória afetiva deliciosa.
”



Andréia Peixoto

Pamonha de Sal

Ingredientes

02 kg de massa de milho
500 g de linguiça suína (frita)
500 g de queijo fresco (cortado em tiras largas)
200 ml de banha suína
sal a gosto

Modo de fazer

1. Em uma tigela, coloque a massa de milho verde. Reserve.
2. Em uma panela, esquite a banha suína muito bem. Em seguida, despeje na massa de milho, adicione o sal e mexa até misturar completamente.
3. Com as palhas do milho, faça um copinho, coloque uma porção de massa, a linguiça, o queijo e cubra com outra palha de milho e amarre.
5. Em uma panela grande, coloque água, o suficiente para submergir todas as pamonhas, leve ao fogo médio até aquecer.
6. Coloque as pamonhas e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 15 pamonhas
Tempo: 1h30



Mara Divina da Costa
Goiás

“ **Aprendi a fazer a pamonha já na infância enquanto nos reunimos com a família. Nossa tradição é buscar o milho na plantação, limpar, ralar na mão, temperar com a banha suína e então apreciar. Enquanto isso, conversamos, recordamos histórias, cantamos e dançamos.** ”



Queijo

Ingredientes

10 l de leite
10 ml de coagulante (de acordo c/fabricante)
100 g de sal
200 g de geleia de jabuticaba
100 ml de água

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o leite e aqueça a 65°C, desligue o fogo e mantenha tampado por 30 minutos, mantendo a temperatura. Após este período, resfrie o leite rapidamente até 36°C.
2. Misture o coagulante em 100ml de água, adicione ao leite, misture bem. Deixe descansar por 40 minutos.
3. Em seguida, corte a massa em 2 cm e deixe descansar por 5 minutos, até que a coalhada deça e o soro suba. Depois mexe a coalhada, lentamente para sair o soro.
4. Após isso, coe a massa retirando o excesso de soro e coloque no sol e aguarde 5 minutos.
5. Coar novamente a massa e coloque na forma de queijo, deixe descansar por 20 minutos, em seguida, vire o queijo e deixe descansar por mais 20 minutos.
6. Com o auxílio de uma colher, faça um buraco no meio do queijo.
7. Recheie com a geleia de jabuticaba (ou outra de sua preferência) e tampe com a massa que retirou.
8. Em um prato, coloque o queijo com a parte mexida para baixo e deixe na geladeira por no mínimo 24 horas.

Rendimento: 15 porções
Tempo: 30 horas



Helenildes Marques de Oliveira
Hidrolândia

“**Minha história com o queijo vem desde a infância. Minha mãe fabricava queijo e sempre foi amante da culinária e sempre recebia as visitas na cozinha. Ela sempre dizia que não podia faltar queijo em casa, pois se chegasse uma visita inesperada tendo queijo tudo se ajustava.**”



Broa de Queijo da Vovó

Ingredientes

1 copo (americano) de fubá de canjica
1 copo (americano) de farinha de trigo
1 copo (americano) de óleo (menos um dedo)
1 copo (americano) de leite
1 copo (americano) de água
2 colheres (sopa) de açúcar
1 pitada de sal
6 ovos (até dar o ponto)

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o óleo, o leite, a água e leve para ferver.
2. Em um recipiente, coloque o fubá, a farinha de trigo e o açúcar, em seguida escale com os líquidos ferventes, mexa até incorporar tudo.
3. Deixe esfriar e acrescente os ovos, aos poucos até dar o ponto um a um, e por último junte o queijo fresco.
4. Com as mãos untadas com óleo, enrole as bolinhas e empane com fubá.
5. Em um refratário untado, coloque as bolinhas, deixando um espaço, leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até secar e dourar.

Rendimento: 20 broas
Tempo: 1h30



Ana Maria dos Santos
Itaberaí

“ Vovó era mãe de 15 filhos, e fazia muitas quitandas para alimentar os filhos, e a broa era um alimento saudável e muito forte, porque é feito de fubá e ovos. A broa era a quitanda preferida do meu pai, assim eu aprendi a fazer pra ele, usando os ensinamentos da minha avó mãe do meu pai. ”



Pãozinho caseiro

Ingredientes

2 ovos
1 xícara (chá) de açúcar
200 ml de óleo
600 ml de água
300 ml de leite
1 colher (sopa) de sal
2 colheres (sopa) de fermento biológico
01 e ½ kg de farinha de trigo (até o ponto)

Modo de fazer

1. Em uma tigela, coloque os ovos, açúcar, sal, óleo, água e leite mornos e o fermento biológico.
2. Em seguida adicione a farinha de trigo até dar liga. Deixe a massa descansar por 40 minutos.
3. Após a massa descansar, enrole os pães, deixe crescer por aproximadamente uma hora ou até dobrar de volume.
4. Leve ao forno médio (180°C) pré aquecido por cerca de 40 minutos ou até o ponto desejado

Rendimento: 20 porções
Tempo: 3h



Ana Paula Lopes Machado
Itajá

“

O pãozinho foi criado pela minha mãe, ela se casou com 16 anos sem estudo e leitura, e aprendeu as receitas sozinha e fazendo por rumo (sem medidas). Aos 15 anos me interessei em aprender a fazer esse pãozinho tão famoso.

”



X-Grandão

Ingredientes

500 g de carne moída (fraldinha ou acém)
500 g de peito de frango
200 g de bacon defumado
100 g muçarela
100 g de presunto
80g de salsicha
8 ovos
200 g de cebola roxa
30 g de creme cheddar
30 g de creme catupiry
8 folhas de alface
3 tomates
150 g de milho verde
200 g de batata palha
200 g de pão com gergelim
130 g de cebola verde
100 g de alho
sal, pimenta do reino, orégano e açafrão à gosto.

Modo de fazer

1. Em uma tigela, coloque a carne moída e tempere a gosto, misture até formar uma massa homogênea e molde os hambúrgueres de carne. Reserve.
2. Em uma panela de pressão, coloque o peito de frango juntamente com o óleo de soja, o açafrão, a pimenta do reino, o orégano e refogue até dourar levemente. Acrescente água, tampe e cozinhe por 30 minutos. Após o cozimento, desfie o frango e molde os hambúrgueres de frango. Reserve.
3. Em uma churrasqueira com carvão, asse os hambúrgueres de carne dos dois lados até o ponto desejado. Acesse também o bacon e a cebola roxa na churrasqueira até ficar dourada e levemente caramelizada. Reserve.
4. Aqueça uma chapa grande própria para sanduíches, adicione um fio de óleo, junte os ovos, a salsicha, o presunto e muçarela na chapa para assar. Reserve.
5. Grelhe todos os lados do pão na churrasqueira até obter uma textura levemente tostada e sabor defumado.
6. Comece colocando o hambúrguer de carne na base do pão grelhado. Em seguida, acrescente o hambúrguer de frango, seguido de bacon, salsicha, presunto e muçarela. Finalize com as cebolas grelhadas e cubra com a outra metade do pão.

Rendimento: 15 porções
Tempo: 2h30



Nando Jhonathas Fernandes
Mara Rosa

“

No ano de 2021 em janeiro, tivemos um acidente de carro, eu e mais três amigos, e com esse acidente a gente teve a ideia de ter uma renda extra para pagar o conserto, e resolvemos abrir um “Delivery” de X-Tudo. Como estava em alta o delivery por causa da pandemia, a ideia foi um sucesso.

”



Requeijão em Barra Claro

Ingredientes

10 l de leite
1 colher (sopa) de sal
8 l de leite (lavar a massa)

Modo de fazer

1. Em um recipiente, coloque o leite e deixe em repouso por três dias, até coaltar completamente.
2. Com uma colher, retire e a manteiga. Reserve.
3. Em uma panela grande de fundo largo, coloque a coalhada e leve ao fogo até atingir 36°C.
4. Em um tecido volta ao mundo, despeje a coalhada, escorrendo completamente o soro da massa.
5. Em seguida, volte a massa para a panela com dois litros de leite e leve ao fogo, mexendo sempre, até o leite talhar. Repetir este processo por mais três vezes. Reserve.
6. Em uma panela, coloque a manteiga e leve ao fogo até fritar, em seguida coe.
7. Em uma panela grande de fundo largo, coloque a manteiga coada e junte a massa escorrida em pedaços e o sal e amasse bem até cozinhar completamente.
8. Em seguida colocar nas formas ou recipientes desejados.

Rendimento: 01 requeijão grande
Tempo de preparo:
Leite coalha: 26 horas
Requeijão: 02 horas



Denise Alves Meireles Silva
Niquelândia

“

Aprendi a fazer essa receita com treinamento do SENAR (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural): Processamento Artesanal do Leite com o instrutor João Paulo. Hoje essa receita complementa a minha renda familiar.

”



Requeijão

Ingredientes

8 l de leite coalhado natural
500 g de manteiga
6 l de leite integral
1 colher (sopa) de sal

Modo de fazer

1. Em um recipiente, coloque o leite para coalhar de modo natural, por cerca de dois dias.
2. Em seguida, retire a manteiga que formar por cima, coloque em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre, por cerca de 20 minutos, até dourar ao ponto de levantar espuma, adicione uma colher de sal. Reserve.
3. Em outra panela, coloque o leite coalhado e leve ao fogo brando, quando aquecer, passe por uma peneira fina para retirar o soro.
4. Em seguida, adicione 2 litros de leite para fazer a primeira lavada, leve ao fogo fazendo o mesmo processo de separação da coalhada e do soro. Repita o processo mais duas vezes.
5. Junte a massa à manteiga frita e leve ao fogo, mexendo sempre até virar uma liga, o segredo a partir desse momento é levantar a massa por várias vezes até apresentar bolhas. Coloque num recipiente e decore com a raspa que formou durante a fritura.

Rendimento: 01 requeijão grande
Tempo de preparo:
Leite coalha: 24 horas
Requeijão: 02 horas



Wolney Cordeiro de Faria
Palminópolis

“

Esta receita tem um significado histórico muito grande. Isso se deu na cidade de Campinorte aos meus 15 anos de idade, onde eu conheci a Dona Maria Rosa, uma senhora mineira de 65 anos. Todas as quitandas e doces mais gostosos ela me ensinou, inclusive o requeijão.

”



Bolo de Milho

Ingredientes

500 g de flocão de milho
200 g de queijo ralado
5 ovos
400 ml de leite
200 ml de óleo
100 g de coco ralado
400 g de açúcar
2 colheres (sopa) de erva doce
2 colheres (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

1. Em uma tigela, coloque o flocão de milho no leite.
2. Em um liquidificador, bata os ovos, o açúcar e o óleo até ficar homogêneo.
3. Junte a mistura do liquidificador com o flocão com o queijo, erva doce e coco e mexe até ficar homogêneo. Por último, coloque o fermento em pó e misture até incorporar, completamente, à massa.
4. Em uma fôrma untada e enfarinhada, despeje a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até o ponto desejado.

Rendimento: 30 porções

Tempo: 1h30



Maria Luiza Rodrigues
Planaltina

“

Venho de família que ama cozinhar e fazer festa. É uma das receitas que aprendi a fazer que veio da vovó Bianca, a empada feliz. Faz a massa e recheia para fazer a felicidade de todos, seja de sobremesa, seja de lanche da tarde, em festas. Sempre deliciosa, prática, saborosa e virou uma das coisas mais pedidas na minha loja.

”



Pão de Queijo na Folha da Bananeira

Ingredientes

4 copos de polvilho
1 copo (americano) de óleo
1 copo (americano) de água
1 copo (americano) de leite
2 copo (americano) de queijo
8 ovos
sal a gosto

Modo de fazer

1. Despeje os líquidos quentes, escalde o polvilho, misturando bem, e deixe amornar.
2. Acrescente os ovos, aos poucos, sovando até o ponto de enrolar.
3. Adicione o queijo e misture muito bem.
4. Com as mãos untadas com óleo, modele o pão de queijo.
5. Em um refratário forrado com folhas de bananeira, coloque os pães de queijo, deixando um espaço, evitando que os pães grudem. Leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido por cerca de 40 minutos ou até o ponto desejado.

Rendimento: 15 porções

Tempo: 2h30



Rosangela Cristina de Sousa Lima
Rubiataba

“

Aprendi com minha avó paterna, ela sempre fazia para agradar noras e netos, era o lanche predileto da família. Agora ficou uma tradição, todas as mulheres da família fazem pão de queijo na folha da bananeira.

”



Sobremesa Rural



Figo Recheado com Doce de Leite

Ingredientes

Doce de figo

01 kg de figo
02 kg de açúcar
01 l de água

Doce de Leite

03 l de leite
01 kg de açúcar

Modo de fazer

Doce de Figo

1. Em um saco plástico, coloque açúcar ou areia, os figos e esfregue até retirar, completamente a lixa.
2. Em seguida, em água corrente, lave, raspe o restante da lixa e apare o pezinho.
3. Em uma panela, coloque o figo cubra com água, leve ao fogo, deixe ferver por 5 minutos. Repita essa etapa.
4. Entre uma etapa e outra, enxágue o figo em água fria, provocando um choque térmico para realçar o verde da fruta.
5. Em uma panela, coloque o açúcar, a água, os figos, leve ao fogo e deixe cozinhar até a calda engrossar.
6. Em uma peneira, despeje o figo e deixe escorrer.

Doce de Leite

1. Em uma panela de fundo grosso, coloque o leite, o açúcar, leve ao fogo, mexendo sempre até dar o ponto de puxa mole. Retire e deixe esfriar.

Montagem

1. Com o auxílio de uma faca, faça um corte em forma de cruz na parte inferior do figo.
2. Em seguida, recheie os figos com o doce de leite.
3. Em uma peneira, despeje o figo e deixe secar por 2 dias.

Rendimento: 25 porções

Tempo: 28h



Rosângela Alexandre dos Santos Dutra
Anápolis

“

Então, essa gostosura de doce é uma receita da minha avó, desde criança saboreava em sua casa, pois sempre que chegávamos lá queria agradar os netinhos com doces, e esse era um deles.

”



Brigadeiro de Amendoim

Ingredientes

400 g de leite condensado caseiro
200 g de creme de leite caseiro
02 colheres (sopa) amendoim moído
01 colher (sopa) de manteiga de leite

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o leite condensado, o creme de leite, a manteiga de leite, o amendoim e leve ao fogo médio, mexendo bem até levantar fervura e parar de borbulhar.
2. Deixe mais uns 5 minutos, quando passar a colher no fundo da panela e formar um caminho que demora a fechar, esse é o ponto.
3. Retire do fogo, passe para um prato untado com manteiga e deixe esfriar.
4. Com as mãos untadas, enrole em bolinhas e passe-as no amendoim triturado. Sirva em forminhas de papel.

Rendimento: 30 porções
Tempo: 1h



Jhennifer Alice Honório Guimarães
Araguapaz

“

Aprendi esta receita com minha mãe, ela fazia para mim, então peguei o amor que ela tem pela cozinha, e hoje faço melhor que ela (risos)... brincadeira!

”



Doce de Leite de Colher

Ingredientes

08 l de leite
02 kg de açúcar
01 colher (chá) de bicarbonato de sódio

Modo de fazer

1. Em uma panela de fundo grosso, coloque o leite frio e acrescente o açúcar e o bicarbonato, mexendo até dissolver completamente.
2. Em seguida, coe e leve ao fogo alto, mexendo continuamente, para não grudar no fundo da panela.
3. Na segunda fervura, abaixe o fogo e mexa de cima para baixo com uma colher de pau, verificando o ponto subindo a colher com doce, quando estiver formando 3 pingos grossos ao escorrer da colher, bata o doce de leve com pequenas pausas até ele esfriar.

Rendimento: 30 porções
Tempo: 3h



Iêda Maria de Freitas Souza
Caçu

“

Considero um doce difícil de fazer, era feito pela minha avó paterna Maria. Desde muito pequena lembro que meu pai também fazia esse doce que para mim, tem sabor de infância.

”



Ameixas Fritas

Ingredientes

Ameixa

½ l de queijo curado ralado com pouco sal

3 ovos caipiras

5 colheres (sopa) de polvilho

Para fritar as ameixas

½ kg de açúcar

1 l de água filtrada

Modo de fazer

Ameixa

1. Em uma tigela, coloque o queijo, os ovos e amasse até desaparecer completamente o cheiro dos ovos.

2. Em seguida, acrescente o polvilho e amasse novamente até obter o ponto de enrolar sem grudar nas mãos.

Calda para fritar

1. Em uma panela, coloque o açúcar e a água, faça a calda com ponto de fio.

2. Enrole as ameixas e coloque na calda fervente, mexa virando-as à medida que forem crescendo e dourando. Retire as ameixas e coloque sob toalhas de papel para tirar o excesso de açúcar.

3. Após esfriar coloque numa compoteira.

Rendimento: 20 porções

Tempo: 1h30



Angélica Alves Bueno
Catalão

“

Havia um doce que repetidamente pedíamos para que mamãe fizesse, eram as ameixas fritas, que ela aprendeu com minha avó paterna. Dentro dos ensinamentos estão que os ovos precisam ser caipiras legítimos, o queijo tem que ser de ótima qualidade, curado e com pouco sal.

”



Delícia de Maracujá

Ingredientes

Base de bolacha

1 l de suco de maracujá (para molhar as bolachas)
3 pacotes de bolacha maria
500 ml de creme chantilly (para finalizar)

Mousse

6 maracujás
2 latas (395g) de leite condensado
2 latas (395 g) de creme de leite fresco

Creme base

1 l de leite integral
2 colheres (sopa) de amido de milho
01 lata (395g) de leite condensado (creme base)
4 gemas

Modo de fazer

Mousse

1. Em um liquidificador, bata os maracujás com o leite condensado e o creme de leite e leve à geladeira até refrigerar.

Creme base

2. Em uma panela, coloque o leite, as gemas, o amido de milho, e o leite condensado, leve ao fogo, mexendo sempre até formar um creme consistente e homogêneo.

Montagem

1. Em um refratário, faça uma camada com as bolachas, molhadas no suco de maracujá. Em seguida, coloque o creme base e depois a mousse.

2. Repita as camadas até finalizar os ingredientes, e por fim, conclua com o chantilly gelado, batido conforme instrução da caixa.

Dica: deixe na geladeira por mais duas horas e depois sirva.

Rendimento: 15 porções

Tempo: 4h



Izabel Camille Nominato
Chapadão do Céu

“

Em casa sempre adoramos maracujá. É uma fruta refrescante e seu azedinho dá um toque especial nas sobremesas. Aprendi essa receita com a minha mãe, ela fazia para nós (minha irmã e eu quando recebíamos nossa turminha de amigos e primos).

”



Brigadeiro de Mandioca

Ingredientes

12 colheres (sopa) de açúcar
3 colheres(sopa) de chocolate em pó
1 e ½ xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
2 colheres (sopa) de manteiga de leite
100 g de amendoim torrado e triturado

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o açúcar, o chocolate, a manteiga e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até derreter..
2. Junte a mandioca amassada, misture bem, mexendo sempre até desprender do fundo da panela (cerca de 10 minutos).
5. Retire do fogo, passe para um prato untado com manteiga e deixe esfriar.
6. Com as mãos untadas, enrole em bolinhas e passe-as no amendoim triturado. Sirva em forminhas de papel ou como preferir.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 1h30



Maria de Fátima da Silva Nascimento
Formosa

“ **Esta receita aprendi a fazer pelo SENAR (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural) com a instrutora Evelyn no curso de Processamento Artesanal de Mandioca. Esta receita chamou bastante atenção por ser fácil e nutritiva, para fazer para meus filhos.** ”



Doce de Abóbora Cristalizado

Ingredientes

06 Kg de abóbora de pescoço (madura picada)
04 kg de açúcar cristal
01 colher (sopa) de cal virgem

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, descasque as abóboras e corte no formato desejado.
2. Em uma tigela de plástico, coloque os pedaços de abóbora, a cal virgem e a água até cobrir completamente, misture até dissolver a cal, deixe de molho por duas horas, mexendo de vez em quando.
3. Após este tempo, lave os pedaços de abóbora em água corrente em abundância, retirando completamente todos os resíduos de cal.
4. Em um tacho de cobre, coloque a abóbora, o açúcar e cubra com água, leve ao fogo e ferva por 10 minutos de duas em duas horas, repetindo o processo até que a abóbora cozinhe.
5. Feito isso, deixe descansar por 24 horas. No dia seguinte, levar ao fogo, ferva até o ponto de fio (aquele que gruda nos dedos).
6. Em uma peneira, coloque o doce e deixe escorrer e secar completamente a calda.
7. Armazene o doce de abóbora cristalizado em recipiente livre de umidade.

Rendimento: 50 porções

Tempo: 30h



Marcia Felix da Silva
Goiás

“ **Eu aprendi a fazer o doce de abóbora cristalizado com minha mãe. E com esse doce já adocei a vida de muitas pessoas, tendo com ele uma boa renda, a mais de vinte anos eu comecei a comercializar meus doces e nunca mais tive falta de dinheiro.** ”



Pé de Moleque

Ingredientes

15 l de leite
5 kg de açúcar
1 kg de amendoim torrado e moído

Modo de fazer

1. Em uma panela de fundo largo, coloque o leite, o açúcar e deixe apurar, mexendo de vez em quando.
2. Quando o doce estiver engrossando, quase atingindo o ponto, mexa sem parar para não grudar no fundo da panela.
3. Em um prato com água, coloque um pouquinho de doce e observe atentamente: quando der um “puxinha” dura e formar uma bolinha firme entre os dedos, retire do fogo.
4. Em seguida coloque o amendoim e misture bem. Despeje no tabuleiro e corte quando estiver morno.

Rendimento: 40 porções
Tempo: 3h30



Diana Pontes de Oliveira
Hidrolândia

“ **Aprendi com minha mãe a 10 anos atrás. Ela fazia a feira aqui no município e depois de muitos anos de trabalho trazendo seus doces para a feira, ela decidiu que estava na hora de parar. Assim com o que eu aprendi com ela foi me aperfeiçoando e dei continuidade.** ”



Suspiro Recheado

Ingredientes

Suspiro

200 g de clara de ovos
400 g de açúcar refinado
5 gotas de limão
raspas de limão

Mousse de limão

370 g de leite condensado
3 limões médios

Mousse de maracujá

370 g de leite condensado
½ xícara (chá) de suco concentrado de maracujá

Dica: pode usar qualquer sabor de mousse.

Modo de fazer

Suspiro

1. Em uma panela de fundo grosso, misture as claras e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo vigorosamente sem parar, por cerca de 3 minutos, tirando a panela do fogo por alguns instantes a cada minuto, continuando a mexer, para não cozinhar.
2. Retire do fogo e em uma batedeira, bata com as raspas da casca de limão por cerca de 5 minutos ou até dobrar de volume. Bater até que o fuê da batedeira faça uma ponta reta.
3. Coloque o merengue em um saco de confeitar (ou pode usar um saco plástico com furo), e modele os suspiros, formando cestinhas, sob uma forma forrada com papel-manteiga.
4. Leve para assar em forno baixo (80°C) preaquecido, por cerca de 60 minutos ou até que esteja seco.

Mousse

1. Em um recipiente, junte o suco da fruta no leite condensado, mexendo vigorosamente até obter textura de creme.

Montagem

1. Recheie as cestinhas de suspiro.

Rendimento: 30 suspiros
Tempo: 4h30



Maria Arlete Carvalhaes
Itaberaí

“ O suspiro é versátil e no campo muitas vezes temos que usar a criatividade com o que temos. Quando não tiver o açúcar refinado bata no liquidificador para ficar bem fininho. Resolvi fazer suspiros em formato de cestinhas com mousse. ”



Doce de Mamão

Ingredientes

2 mamões grande “de vez”
2 kg de açúcar
6 folhas de figo
2 colheres (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, descasque os mamões, corte em pedaços.
2. Em um recipiente, coloque os pedaços de mamões, cubra com água, coloque o fermento em pó e deixe descansar por uma hora.
3. Após este tempo, lave os pedaços de mamões em água corrente em abundância, retirando completamente todos os resíduos de fermento em pó.
4. Em um tacho de cobre, coloque o mamão, o açúcar e cubra com água, leve ao fogo e ferva por 10 minutos, desligue o fogo, quando esfriar, leve para ferver novamente, repita este processo por quatro vezes e está pronto.
5. Coloque o doce de mamão em uma compoteira, quando for servir retire as folhas do figo.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 30h



Osair Ferreira Chaves Ferraz
Itajá

“
Aprendi com minha mãe. Ela fazia para nós na nossa infância, era a sobremesa mais gostosa o “doce de mamão” e doce de leite dela. Faço porque me lembro dela e fica muito bom, só ficou saudade.
”



Caju com Açafrão

Ingredientes

20 caju (médios sem careta)
500 g de açúcar cristal
5 g de açafrão
100 ml de mel
500 ml água
cravo ou canela a gosto

Modo de fazer

1. Em uma panela média, coloque água, açúcar e açafrão em pó. Leve ao fogo médio e, ao ferver, adicione mel e caju furados.
2. Ajuste a quantidade de água e açúcar conforme necessário, até obter o ponto de calda desejado.
3. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos sem tampa. Em seguida, vire os caju com uma colher de pau e cozinhe por mais 10 minutos sem tampa.
4. Após este período, transfira o doce para uma tigela e deixe na geladeira por 1 ou 2 dias, após este período pode ser servido.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 2h30



Patrícia Aparecida Pereira Martins
Mara Rosa

“

Caju com açafrão: aprendi com minha avó essa receita. ela sempre fazia várias sobremesas para receber os netos, que durante as férias ficavam com ela, até que teve um dia em que ficamos doentes, e não queríamos tomar mel com açafrão. Então ela teve a ideia de tentar fazer o doce de caju, mas utilizando mel e açafrão com ingredientes da receita.

”



Doce de Queijo

Ingredientes

2 kg de queijo
2 kg de açúcar
12 ovos
1 l de leite

Modo de fazer

1. Em uma panela média, coloque 1. Em uma tigela, coloque o queijo ralado, os ovos e amasse bem. Reserve.
2. Em uma panela, junte o açúcar, a água, leve ao fogo, deixe ferver até virar uma calda.
3. Em seguida, enrole o doce, formando bolinha e leve à calda.
4. Deixe cozinhar por cerca de uma hora. Sirva quente ou gelado.

Rendimento: 30 porções
Tempo: 2h30



Valdivina Gomes Farias
Niquelândia

“

Esse doce de queijo tem gostinho de infância para mim e meus irmãos. Quando éramos crianças nossa situação financeira não era das melhores, e como morávamos na fazenda a minha mãe sempre fazia esse doce porque nele era usado coisas que a gente tinha em casa.

”



Doce de Mamão com Figo

Ingredientes

5 mamões verdes
2 kg de figos
2 kg de açúcar
50 g de canela em rama

Modo de fazer

1. Em uma panela grande, coloque os figos, os mamões e leve ao fogo, Quando a água começar a ferver, escorra-a e deixe esfriar completamente.
2. Em seguida, coloque os figos e os mamões em um saco plástico e leve ao congelador até ficar firmes.
3. Retire os frutos do congelador e mergulhe-os em água corrente para facilitar a remoção total das cascas.
4. Em um tacho de cobre, coloque os frutos descascados e cubra-os com água e leve ao fogo, tampado com um pano e, a cada duas horas, troque a água até remover o amargor (ao trocar a água, utilize água quente).
5. Após o processo de retirar o amargor, acrescente açúcar e canela aos frutos no tacho e cubra-os com água e leve ao fogo baixo até que a calda engrosse e os frutos estejam cozidos.
6. Em uma compoteira, coloque o doce de mamão com figo e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Sirva gelado.

Rendimento: 30 porções
Tempo: 6h



Maria José da Silva
Palminópolis

“ **Aprendi a fazer esse doce com minha antiga patroa, pois morava na fazenda onde meu marido trabalhava como vaqueiro, e toda vez que minha patroa ia fazer esse doce ela me chamava para ajudar.** ”



Paçoca de Barú

Ingredientes

300 g de farinha de mandioca
100 g de açúcar
100 g de castanha de baru
1 pitada de sal

Modo de fazer

1. Em uma panela, torra as castanhas em fogo baixo, de vez em quando mexa para que elas dourem de maneira uniforme. Deixe esfriar.
2. Quando as castanhas estiverem frias, coloque-as no liquidificador, juntamente com o açúcar, a farinha de mandioca e bata devagar até ficar tudo triturado.

Rendimento: 15 porções
Tempo: 2h



Edileuza da Silva Lobo
Planaltina

“

Minha mãe fez a paçoca pela primeira vez. Lá em casa nós temos o pé de Barú e desperdiçava muito, até que ela torrou, bateu no liquidificador e foi uma maravilha e todos gostaram.

”



Pudim Suave

Ingredientes

6 copos (americano) de leite
2 copos (americano) de açúcar
2 e ½ copos (americano) de queijo
3 copos (americano) de farinha de trigo
3 ovos

Modo de fazer

1. Em uma batedeira, coloque os ovos, o açúcar e bata até dissolver.
2. Em seguida adicione a farinha de trigo, um copo de cada vez, e por último o queijo.
3. Em uma forma untada, despeje a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até o ponto desejado. Servir frio.

Rendimento: 25 porções
Tempo: 2h



Maria Marta dos Santos
Rubiataba

“

**Apreendi com a
minha mãe quando
morávamos na
fazenda, ela sempre
fazia para nós.**

”



Receitas Destakes



Empada Feliz Dona Nany

Ingredientes

100 g de manteiga de leite
180 g de farinha de trigo
50 g de açúcar cristal
400 g de doce de leite cremoso (recheio)

Modo de fazer

1. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, a manteiga de leite e o açúcar e misture bem, sove até a massa clarear.
2. Em forminhas descartáveis ou forminhas de empada (8cm de diâmetro) untadas, coloque porções de massa, modele com os dedos, deixando uma cavidade para colocar o doce de leite.
3. Em uma assadeira, coloque as forminhas e leve ao forno médio (180°C), preaquecido por cerca de 1 hora e 30 minutos ou até dourar.
4. Quando esfriar desenforme e coloque o doce de leite.

Rendimento: 30 porções
Tempo: 2h30



Rejany Cristhina Aragão Moreira
Anápolis

“ Venho de família que ama cozinhar e fazer festa. É uma das receitas que aprendi a fazer que veio da vovó Bianca, a empada feliz. Faz a massa e recheia para fazer a felicidade de todos, seja de sobremesa, seja de lanche da tarde, em festas. ”



Arroz de Puta Rica com carne seca

Ingredientes

300 g de arroz
250 g de carne seca
250 g de frango
250 g de carne suína
250 g de linguiça caipira
50 ml de banha suína
3 dentes de alho
50 g de cebola
100 g de cenoura
100 g de tomate
100 g de milho verde
sal, cheiro verde e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, corte as carnes em pedaços pequenos, separadamente tempere as carnes com alho e sal. Reserve.
3. Corte o tomate e a cenoura. Reserve
2. Em uma panela média, frite, separadamente, a carne seca, o frango, a carne suína e a linguiça. Reserve.
3. Escorra o excesso de gordura, coloque o alho, a cebola e doure bem, em seguida adicione o tomate e a cenoura, o arroz, e as carnes fritas, deixe refogar.
4. Acrescente água até cobrir o arroz, corrija o sal e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até o ponto desejado.
5. Desligue o fogo, finalize com cheiro verde e pimenta verde a gosto.

Rendimento: 10 porções
Tempo: 1h30



Reginaldo Cesário Sobrinho
Araguapaz

“
Essa receita foi feita por muito tempo pela minha mãe, que transmitiu a todos com muito amor por nós. Hoje faço para transmitir esse carinho para meus filhos.
”



Biscoito “Bicho da Seda”

Ingredientes

800 g de amido de milho
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
4 ovos
3 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de margarina
2 colheres (sopa) de fermento em pó
1 colher (café) de sal
1 copo (americano) de leite
300 g de coco ralado

Modo de fazer

1. Em uma tigela, coloque os ovos, o açúcar, a margarina e bata clarear, em seguida junte os demais ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Em um moedor de carnes, com disco de três furos, modele os biscoitos. Se não tiver a máquina, com as mãos untadas, modele - os conforme desejado.
3. Em um refratário untado, coloque os biscoitos, deixando um espaço, leve para assar em forno médio (170°C) preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 30 porções
Tempo: 1h30



Renata do Carmo Vilela Queiroz
Caçu

“ É muito gratificante poder apresentar essa receita, porque fiz e aprendi a fazê-la com a avó materna do meu esposo, e com o pouco tempo de convivência que tive com ela, pude aprender muito do que ela fazia. ”



cocada

Ingredientes

500 g de açúcar cristal
1 lata (385g) de leite condensado
2 copos (americano) de água
1 colher (sopa) de mel
2 cocos secos ralados

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque a água, o açúcar e o mel, quando ferver coloque o coco e deixe engrossar, mexendo sempre.
2. Quando a mistura estiver espessa, adicione o leite condensado e continue mexendo até obter o ponto.
3. Em um copo com água, coloque um pouquinho de cocada, quando formar uma “puxa” e não sujar a água, atingiu o ponto.
4. Desligue o fogo, com o auxílio de duas colheres, faça as cocadas, coloque-as em recipiente separadas e deixe esfriar bem.

Rendimento: 30 porções
Tempo: 1h30



Natália Neiva Vieira Machado
Catalão

“ **Essa cocada minha mãe aprendeu com minha tia, desde então ela continuou fazendo em todas as comemorações, e aos domingos para nossa família. Depois que ela se casou e meu pai trabalhou com feira, ela fazia para ele vender.** ”



Maria Izabel

Ingredientes

2 kg de arroz
1 kg de carne de sol
300 g de linguiça calabresa
100 g de cebola
50 ml de banha suína
3 dentes de alho
01 maço de cheiro verde
200 de tomates
1 colher (sopa) de tempero baiano
açafraão, pimenta e sal a gosto

Modo de fazer

1. Em uma panela média, coloque a banha suína e frite, separadamente, a carne de sol e a linguiça calabresa. Reserve.
2. Escorra o excesso de gordura e acrescente a cebola e o alho, refogue bem. e adicione o açafraão, o tomate cortadinho, o tempero baiano e o arroz lavado e refogue mais um pouco.
3. Em seguida, acrescente água até cobrir o arroz, corrija o sal, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos ou até obter o ponto desejado..
5. Desligue o fogo e finalize com cheiro verde

Rendimento: 20 porções

Tempo: 2h30



Gercilaine Kelly Ferreira da Silva
Chapadão do Céu

“ **Eu aprendi essa receita com minha vó e bisavó. Ela trabalhava na fazenda e fazia para os peões, e aos finais de semana as vezes fazia para nós. Passado o tempo ela veio a falecer e virou tradição na nossa família, porque quando fazemos nos recordamos dela.** ”



Traíra sem Espinho

Ingredientes

1 peixe traíra limpo
500 g de batatas
50 g de cebola
100 de farinha de mandioca
1 cabeça de alho
2 l de óleo
sal á gosto

Modo de fazer

1. Com uma faca fina, retire a vértebra central e com o auxílio de uma pinça, retire todos os espinhos.
2. Em seguida, tempere o peixe com sal, passe farinha por toda a superfície e deixe descansar 10 minutos.
3. Em uma panela de fundo grosso, coloque o óleo, suficiente para cobrir o peixe, leve ao fogo e deixe aquecer bem, coloque o peixe, deixe dourar dos dois lados, sem mexer.
4. Corte as batatas e o alho em fatias finas, tempere com uma pitada de sal e frite no óleo do peixe até dourar.
5. Sirva o peixe com batatas fritas e alho laminado.

Rendimento: 04 porções
Tempo: 1h30



Elaine Ribeiro Lopes
Formosa

“ **Eu e meu irmão sempre pescávamos, mas às vezes não comíamos o peixe por conta dos espinhos. Então minha mãe tirava o que dava dos espinhos e picava os demais, fui melhorando a técnica e aperfeiçoei no curso de defumados.** ”



Almôndegas de carneiro

Ingredientes

4 kg de carne de carneiro
1 e ½ kg de toucinho
35 g de alho
500 g de cebola
sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

1. Em um moedor, moa a carne de carneiro, o toucinho, alho e cebola.
2. Em um recipiente, coloque a massa e adicione o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Leve para a geladeira e deixe de 1 a 2 horas, em seguida modele as almôndegas no tamanho desejado.
4. Em uma panela de fundo grosso, coloque banha suína ou óleo, introduza as almôndegas e leve ao fogo brando até o ponto desejado.
5. Em seguida, retire do fogo, retire as almôndegas e deixe escorrer o excesso de óleo. Sirva com purê de mandioca .

Rendimento: 80 porções
Tempo: 2h30



Nirvanda Soares de Campos
Goiás

“ **Aprendi a fazer vendo meu afilhado fazendo. É um prato bem usado no nosso meio, e servido tanto no almoço como no jantar, complementado as refeições, usada também como petisco, tira gosto da hora pra quem gosta.** ”



Manta de Linguiça Suína com Queijo Coalho, ao molho de Jabuticaba

Ingredientes

800 g de pernil suíno moído
200 g de toucinho moído
1 g de tomilho desidratado
5 g de páprica picante
5 dentes de alho
100 g de cabeça de cebola
½ pimenta dedo de moça
300 g de queijo coalho
500 g de jabuticaba
500 ml de água
100 g de açúcar
200 g de bacon para decorar
sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

Carne

1. Em um recipiente, coloque o pernil, o toucinho, os temperos e o leite e misture até obter uma massa homogênea. Leve para a geladeira, deixe repousar por 1 dia marinando e para incorporar os temperos.
2. Em um filme de PVC, espalhe metade da massa em forma de quadrado, coloque o queijo coalho e cubra com o restante da massa e decore com bacon. Embrulhe a manta com papel filme e coloque em uma assadeira, e leve ao forno à 200°C por aproximadamente uma hora. Depois retire o papel filme e deixe por mais 30 minutos ou até dourar. Em seguida despeje o molho na manta.

Molho

1. Em uma panela, junte a polpa de jabuticaba e a água, deixe ferver por 15 minutos ou até cozinhar.
2. Em um liquidificador, coloque a mistura e bata até ficar homogênea (ficar cremoso).
3. Em seguida, volte o creme para panela e acrescente o açúcar, a pimenta sem semente, e deixe cozinhar por 15 minutos ou até incorporar.

Rendimento: 30 porções
Tempo: 2h30



Iury Marques de Oliveira Quirino
Hidrolândia

“ Com a pandemia em 2020 eu tinha acabado de me formar e estava desempregado, e a charcutaria e os defumados foram a minha fonte de renda nesse período, vendendo para amigos e em grupos de WhatsApp. ”



cocada

Ingredientes

1 coco
1 xícara de água
400 g de açúcar

Modo de fazer

1. Em um ralo de cenoura, rale o coco, somente na posição de cima para baixo, formando tirinhas.
2. Em uma panela, coloque o coco, a água e o açúcar, misture apenas para envolver os ingredientes.
3. Leve ao fogo e deixe cozinhar, sem mexer, até a água reduzir quase completamente, como se estivesse estralando no fundo da panela.
4. Desligue o fogo, deixe a cocada descansar por 5 minutos.
5. Com o auxílio de duas colheres, modele as cocadas e coloque em recipiente untado

Rendimento: 10 porções
Tempo: 1h



Sonia Gonçalves Nunes de Moraes
Itaberaí

“ **Eu comecei a fazer essa receita porque é fácil e econômica, e também por causa de uma prima que tem intolerância à lactose, aí por causa dela fiquei pensando e resolvi fazer essa receita, para que ela pudesse comer.** ”



Pão caseiro de Fermentação Natural

Ingredientes

500 ml de fermento natural
8 colheres (sopa) de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de banha suína, manteiga ou margarina
1 colher (sopa) de sal
175 ml de água
25 ml de óleo de soja
2 ovos
1 kg de farinha de trigo (até o ponto)

Modo de fazer

1. Com a esponja ativada, adicione os ingredientes secos.
2. Em seguida os líquidos e vá colocando a farinha de trigo até incorporar bem, sove bastante até obter uma massa lisinha.
3. Divida a massa, cilindre e modele os pães. Deixe crescer por cerca de 15 horas, até dobrar de volume.
4. Em um refratário, coloque os pães e leve para assar em forno médio (200°) preaquecido, até assar.

Rendimento: 03 pães grandes
Tempo: 24h



Marina Bettiol Sanches
Itajá

“ Esta receita tem uma história bem distante. É aos meus ancestrais que dedico esse momento e essa oportunidade. O pão de fermentação natural acompanha minha família desde que vieram para o Brasil. Família de imigrantes italianos e espanhóis, onde a labuta e as dificuldades não foram obstáculos para se superarem. ”



Arroz Carreteiro

Ingredientes

1 copo (americano) de arroz
200 g de linguiça
200 g de carne seca
200 g de muçarela
3 dentes de alho
1 colher (sopa) de banha suína
1 tablete de caldo de galinha
4 copos (americano) de água quente
açafraão, alho, pimenta do reino e sal a gosto

Modo de fazer

1. Em uma panela média, coloque a banha suína e frite, separadamente, a linguiça, a carne seca. Reserve.
2. Escorra o excesso de gordura, coloque o alho, a cebola depois fritos, adicione o açafraão, o caldo de galinha, o arroz, refogue e junte a carne e a linguiça. Refogue por mais alguns instantes.
3. Acrescente a água fervente e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos.
5. Desligue o fogo, espalhe as azeitonas e o bacon frito por cima, finalize com cheiro verde.

Rendimento: 15 porções
Tempo: 2h30



Rosimeire Inácia Pereira da Silva
Mara Rosa

“ **Aprendi com o tempero da minha mãe, testando até ficar nesse ponto. Mas sempre falo que tudo que fazemos com amor sempre fica gostoso. Meus filhos e amigos que comem falam que é a delícia da vovó, e fica mais gostoso em panela de barro, ferro ou arado.** ”



Pudim da Mariana

Ingredientes

Calda

1 e ½ xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de água

Pudim

1 copo (americano) de farinha de trigo
1 copo (americano) de açúcar
2 copos (americano) de leite
2 ovos
queijo ralado a gosto

Modo de fazer

Calda

1. Em uma panela derreta o açúcar até ficar dourado. Junte a água quente, mexa com uma colher de cabo longo e deixe ferver até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar.
2. Forre com esta calda uma fôrma de furo central e reserve.

Pudim

1. Em uma tigela, coloque o açúcar, os ovos e bata e bata bem.
2. Em seguida, adicione a farinha de trigo, misture bem e adicione o leite aos poucos até obter uma massa lisa, junte o queijo ralado, mexendo, até obter uma massa homogênea.
3. Despeje na fôrma caramelizada, cubra com papel de alumínio e asse em banho-maria em forno médio (180° C) por cerca de 1 hora ou até ficar firme.
4. Retire do forno, espere esfriar e leve à geladeira por cerca de 4 horas. Desenforme e sirva gelado.

Rendimento: 12 porções
Tempo: 2h



Glisley Alves da Silva Meireles
Niquelândia

“ Esse pudim é uma receita que a minha mãe sempre fazia. Uma vizinha que estava grávida queria muito comer um outro pudim que minha mãe fazia, como lá em casa não tinha todos os ingredientes, ela improvisou com o que tinha em casa, e o pudim deu super certo, e virou a sobremesa preferida de toda família. ”



Moqueca de Pintado

Ingredientes

2 kg de pintado em postas (3 cm)
8 tomates (bem maduro)
½ pimentão verde
½ pimentão vermelho
½ pimentão amarelo
1 cebola grande
1 colher (café) de pimenta do reino
1 pimenta bode
1 colher (café) colorau
2 dente de alho
1 limão
1 maço de cheiro verde
1 fio de azeite

Modo de fazer

1. Em um recipiente, coloque as postas de peixe. Lave-as com o suco do limão e tempere com alho e sal. Reserva.
2. Retire a pele dos tomates e bata-os no liquidificador com ½ xícara de água. Reserva.
3. Em uma panela, aqueça o azeite, acrescente o alho e deixe-o dourar. Adicione o colorau e mexa por alguns segundos. Em seguida, junte os tomates batidos, a pimenta bode picada e a pimenta-do-reino. Deixe o molho encorpar, retire do fogo e deixe esfriar. Reserva.
4. Misture o molho de tomate ao peixe temperado. Reserva.
5. Em uma panela, preferencialmente de barro, com o fogo desligado, acrescente um fio generoso de azeite e forre o fundo da panela com rodela de cebola.
6. Em seguida, faça uma camada com rodela de tomate, depois uma camada de pimentões (nas três cores), e por último, uma camada do molho de tomate com peixe. Se ainda houver ingredientes, repita as camadas até terminar.
7. Com a panela tampada, leve ao fogo baixo até que o peixe cozinhe. Finalize com coentro e cebolinha verde.

Rendimento: 20 porções
Tempo: 2h



Suses Darlen Pires Dorneles de Almeida
Palminópolis

“ Quando me casei há 30 anos atrás, em uma das primeiras reuniões de família, fomos convidados pelo meu cunhado Miguel (in memória) a experimentar um de seus pratos favoritos, do qual ele se orgulhava por arrancar vários elogios. Provei e achei delicioso! ”



Cuca de Banana

Ingredientes

Cuca

6 ovos caipira
2 xícaras (chá) de açúcar refinado
3 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
6 a 7 bananas nanicas
1 limão taiti (raspas)
2 colheres (sopa) de manteiga com sal
01 e ½ xícara (chá) de leite integral

Farofa

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de açúcar refinado
2 xícaras (chá) de manteiga com sal
Canela em pó e raspas de limão taiti à gosto

Modo de fazer

Cuca

1. Separe as gemas das claras e bata as em neve. Reserve.
2. Em uma tigela, coloque as gemas com açúcar, a manteiga e bata até ficar esbranquiçada.
3. Em seguida, acrescente o leite, a farinha de trigo peneirada, as raspas de limão, o fermento em pó e misture bem. A massa precisa ser consistente.
4. Em uma fôrma untada e enfarinhada, despeje a massa na forma, dê umas batidinhas para tirar as bolhas de ar, e cubra com as bananas fatiadas. Reserve.

Farofa

1. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o açúcar, a manteiga, a canela e as raspas de limão e misture com as mãos até formar uma farofa.
2. Em seguida, espalhe a farofa por toda superfície da torta, cobrindo totalmente as bananas e leve para assar em forno médio alto (180°C) preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até o ponto desejado.
3. Deixe esfriar para cortar e servir.

Rendimento: 18 porções
Tempo: 1h30



Janete Bittencourt de Souza
Planaltina

“ Nossa família é paranaense, éramos 9 pessoas, não tínhamos muito para todos, só não passávamos fome graças a sabedoria de minha mãe que fazia pães, cucas, cavaquinhos e chimias para nos sustentar. O tempo passou, as coisas melhoraram e nos mudamos para Goiás. A família cresceu, mas o conhecimento se multiplicou. ”



Pão de Cristo

Ingredientes

Isca

1 colher (sopa) de sal
4 colheres (sopa) de açúcar
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 l de água filtrada
500 g de isca (fermento natural)

Pão

12 colheres (sopa) de açúcar
4 ovos
1 copo (americano) de óleo
500 g de isca (fermento natural)
2 kg de farinha de trigo
1 colher (sopa) de sal
1 l de água
1 colher (sopa) de sal

Modo de fazer

Isca (fermento natural)

1. Em uma tigela de plástico, coloque o açúcar, a farinha de trigo, o sal, a isca e a água, sem mexer. Em seguida, tampe com um tecido ou plástico.
2. Doze horas depois, mexa a isca, tampe novamente e deixe descansar por 8 horas.
3. Após esse período, divida a isca em 3 porções iguais; uma delas será usada para o pão. Coloque as outras 2 porções em um vidro com tampa e guarde na geladeira.

Pão de Cristo

1. Em uma gamela, coloque o açúcar, os ovos, o óleo e a isca. Misture até ficar homogêneo.
2. Em seguida, acrescente a farinha de trigo aos poucos, sovando até que a massa desgrude das mãos.
3. Sove a massa até obter uma textura lisa. Acomode-a no fundo da tigela de plástico e tampe com um tecido ou plástico. Deixe descansar por 12 horas.
4. Em uma superfície enfarinhada, modele os pães e coloque-os em uma assadeira. Cubra com um tecido ou plástico e deixe crescer por 4 horas.
5. Por fim, leve-os para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 35 minutos ou atingir até o ponto desejado.
6. Após assar, passe margarina por toda a superfície dos pães para evitar o ressecamento da casca.

Rendimento: 05 pães grandes
Tempo: 26h



Cleonice Maria Cardoso de Barros
Rubiataba

“ **Eu trabalhava de doméstica na casa da minha patroa a Dona Benedita, e todos os dia quando me chamava para lanchar tinha um pãozinho delicioso e bem fofinho, o pão mais gostoso que eu tinha comido, aí me apaixonei e pedi a ela que me ensinasse a fazer.** ”



Agradecimentos

Aos sindicatos parceiros nesta edição

Anápolis

Araguapaz

Caçu

Catalão

Chapadão do Céu

Cidade de Goiás

Formosa

Hidrolândia

Itaberaí

Itajá

Mara Rosa

Niquelândia

Palminópolis

Planaltina

Rubiataba



SENAR
Goiás



**FAEG
IFAG
SINDICATO RURAL**

Rua 87 nº 708 - Setor Sul - Goiânia-GO

www.sistemafaeg.com.br

    [sistemafaeg](https://www.youtube.com/sistemafaeg)