

# LETRAS

com gosto de  
casa

Receitas de estudantes  
e detentores de  
saber da  
cidade de Goiás







UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ESTUDOS CULTURAIS, MEMÓRIA  
E PATRIMÔNIO MESTRADO PROFISSIONAL

## *Letras com gosto de casa*

Livro de Receitas como Produto Educacional vinculado ao Relatório Técnico:  
"A culinária vilaboense como elemento cultural sob o olhar dos alunos da 2ª série do  
Ensino Médio do CEPI Prof. Alcide Jubé".

**Autora do Relatório Técnico e Pesquisa do Mestrado e Organizadora do Livro  
Receitas:** Rosimary de Moura Rodrigues

**Orientadora:** Profª Drª Janete Rego Silva

Avaliação realizada pela Banca Examinadora composta por:

- Profª Drª Janete Rego Silva – Orientadora (PROMEP/UEG)
- Prof. Dr. Raul Amaro de Oliveira Lanari – Avaliador Interno
- Prof. Dr. Diogo de Souza Pinto – Avaliador Externo

Goiás- GO

2025

***Letras com gosto de casa!***

*Em cada linha, um cheiro,  
em cada página, um sabor.*

*Receita não é só medida,  
é memória, é calor.*

*Mãos que amassam a saudade,  
colheres que mexem lembranças,  
panelas que fervem a infância,  
quitandas, afetos, esperanças.*

*Do quintal vem a lembrança,  
do fogão, vem a canção:  
de arroz com pequi, pamonha,  
empadão e coração.*

*Este caderno é mais que receitas,  
é relicário de quem somos,  
é herança viva, é festa na mesa,  
é casa guardada nos sonhos.*

# *Sumário*

Introdução .....	5
Arroz com pequi.....	6
Bacalhoadas.....	8
Biscoito de queijo da Dona Ines.....	10
Bolo de arroz.....	12
Bolo de chuva da Ivoneide.....	14
Bolo de Coca-Cola.....	16
Bolo de fubá.....	18
Bolo de milho.....	20
Bomba.....	22
Caldo de abóbora com carne seca.....	24
Charuto de repolho.....	26
Cocadas deliciosas.....	28
Costelinha suína com pequi.....	30
Doce de mamão com abacaxi e coco .....	32
Empadão Goiano.....	34
Enroladinho de queijo.....	36
Feijão tropeiro da Marilsa.....	38
Frango caipira com pequi.....	40
Frango caipira ao molho.....	42
Mandioca cozida.....	44
Pamonha de sal.....	46
Pamonha doce.....	48
Panqueca de frango .....	50
Passas de caju.....	52
Pudim.....	54
Risoto de Goyaz.....	56
Rocambole de frango recheado com presunto e queijo.....	58
Salpicão de família.....	60
Sarapatel.....	62
Sopa de frango caipira.....	64
Minhas Receitas.....	66

# Introdução

Era uma vez um tempo sem pressa, em que os ponteiros do relógio obedeciam ao cheiro do café coado e ao barulho do milho ralado ao som de conversas da família reunida. Um tempo que mora ainda hoje nas cozinhas de Goiás, onde o som do pilão e da panela de barro continuam tecendo histórias, afetos e pertencimentos.

Fruto de um processo de pesquisa comprometido com a valorização da cultura local, este livro reúne receitas da comunidade vilaboense, recolhidas com respeito e escuta por estudantes da 2ª série do Ensino Médio do CEPI Professor Alcide Jubé e detentores de saber da Cidade de Goiás. Em oficinas, rodas de conversa, trocas, lembranças de casa, eles colheram o que a memória ainda alimenta: a culinária como herança viva, como extensão da fala de avós, mães, tios e vizinhos. Aqui, cada receita é um relicário: traz tempero, mas traz também infância; traz o modo de fazer, mas antes disso, o jeito de lembrar.

Através de uma cuidadosa pesquisa no Mestrado Profissional em Estudos Culturais, Memória e Patrimônio, realizada pela mestranda Rosimary de Moura Rodrigues, este caderno de receitas é mais que um repositório de pratos: é um gesto de devolução à comunidade.

O nome deste livro, “*Letras com gosto de casa*”, foi escolhido pelos próprios estudantes, por meio de uma enquete realizada durante o processo de construção coletiva desta obra. A expressão, nascida das vivências e sensibilidades do grupo, traduz exatamente o que este caderno representa: uma escrita que tem sabor de experiências vividas no aconchego da família, que guarda nas linhas o aroma da comida da avó e que resgata, em cada receita, lembranças envoltas em afetividades.

As páginas que seguem são atravessadas por vozes e mãos: pratos carregados de histórias, saberes e afetos. Cada receita é acompanhada de um relato pessoal, um fragmento de memória que nos conduz pela cozinha da infância, pela horta do quintal, pelos almoços de domingo e pelas noites de frio com bolo de chuva e chá morno.

Aqui, celebramos a culinária como patrimônio vivo, como lugar de encontro, como possibilidade de resistência e de afeto. Que estas páginas sirvam de ponte: entre o ontem e o amanhã, entre o caderno de receitas da avó e o caderno escolar, entre a vida vivida e o conhecimento compartilhado. Que cada preparo aqui descrito seja vivido, feito e reinventado — como a cultura que pulsa em cada esquina de Goiás.

# *Arroz com pequi:*

Carlos Eduardo de Assis Nunes e família

## **O que precisa para fazer:**

- 1/4 de xícara de chá de óleo
- 1/4 de xícara de chá de óleo
- 1/2 litro de pequi lavado
- 2 dentes de alho amassados e refogados
- 1 cebola grande picadinha
- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de água de água quente
- Sal a gosto
- Salsinha, cebolinha picada a gosto
- Pimenta e pimenta do reino (a gosto)

## **Como que faz:**

Refogue alho amassado junto da cebola (picadinha) em fogo baixo, mexendo sempre até dourar. Junte o pequi e o arroz e deixe fritar um pouco, mais um pouco, tomando cuidado para não queimar o alho e a cebola. Quando refogarem, acrescente a água, e junte o sal. Deixe ferver em fogo baixo até secar. Quando o arroz estiver quase pronto, coloque os temperos a gosto.

*“Lembro de coisas boas. O cheiro, né?!” (Carlos Eduardo)*



# Bacalhoadada

Receita de Lucinha – mãe da Vitória

## O que precisa para fazer:

- 200 g de bacalhau em lascas
- 100 g de batatas cozidas em cubos
- 100 g de cebolas refogadas no azeite
- 15 ml de azeite ao perfume de alho
- 1 ovo
- Azeitonas
- 1 ramo de alecrim

## Como que faz:

Prepare as lascas de bacalhau e cozinhe as batatas;

Refogue a cebola e a batata cozida no azeite;

Acrescente o bacalhau e misture sem quebrar as lascas;

Coloque o bacalhau no centro do prato e adicione o ovo cortado em pedaços;

Decore com a azeitona e o ramo de alecrim.

Finalize com azeite de ervas.

*“Essa receita é uma delícia!” (Vitória Cristina)*





# Bicoito de queijo da Dona Ines

Ines Braz Alves

## O que precisa para fazer:

- 1 kg de polvilho doce
- ½ copo americano de óleo
- ½ latinha de fermento em pó (medida da lata pequena de fermento em pó – Pó Royal)
- 1 prato e meio de queijo curado ralado
- ½ porção de manteiga de leite
- Um pouquinho de leite (só para ajudar no ponto, se necessário)
- Ovos (quantidade suficiente para dar o ponto de enrolar)
- Sal (apenas se o queijo utilizado não for temperado)

## Como é que faz:

Em uma bacia grande, coloque o polvilho, o óleo, o fermento, o queijo ralado e a manteiga. Misture bem com as mãos. Vá adicionando os ovos aos poucos, até que a massa fique no ponto de enrolar – ela não deve ficar nem seca demais, nem molhada demais.

Se necessário, acrescente um pouquinho de leite para ajustar a textura. Quando a massa estiver bem misturada e fácil de modelar, enrole os biscoitos no formato desejado.

Unte uma forma com manteiga ou óleo e disponha os biscoitos, deixando um pequeno espaço entre eles.

Leve ao forno já preaquecido. Asse em temperatura média até ele ficar coradinho por cima.

*“Minha avó que me ensinou ~ minha avó era quitandeira boa, mesmo! Ela entregava em vários lugares, igual eu ~ eu fazia e entregava em vários lugares pra vender” ~ “(Dona Ines)”*





# Bolo de arroz

Carolina José da Silva Bastos e família

## O que precisa para fazer:

- 500 g de fubá de arroz
- ½ litro de leite ou coalhada
- 2 copos americanos de queijo ralado
- 2 copos americanos de açúcar
- 2 copos americanos de óleo
- 3 ovos
- Erva-doce a gosto (opcional)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (Pó Royal)

## Como é que faz:

Em uma tigela funda, misture bem todos os ingredientes, exceto o fermento. Bata bem até formar uma massa homogênea. Cubra com um pano limpo ou filme plástico e leve à geladeira. O ideal é deixar descansar de um dia para o outro, e sempre que lembrar, vá até lá e bata a massa mais um pouco — é nesse tempo que o sabor toma corpo e o bolo ganha aquela textura de antigamente.

No dia seguinte, retire da geladeira, misture novamente e, só então, adicione o fermento em pó, incorporando delicadamente.

Unte bem a forma ou as forminhas individuais com manteiga e farinha. Despeje a massa até  $\frac{3}{4}$  da capacidade. Leve ao forno preaquecido a 180 °C e asse até que fiquem dourados por cima. O ponto certo depende do gosto: quanto mais morenino, mais acentuado o sabor.

*“A cor do bolo muda o gosto. Tem quem goste mais claro, tem quem goste bem assado. Vai do paladar e da memória de cada um.” (Carolina)*





# *Bolo de chuva da Ivoneide*

Ivoneide dos Reis

## **O que precisa para fazer:**

- 3 copos americanos de farinha de trigo;
- 3 ovos;
- Leite até o ponto para que a massa fique homogênea – nem muito mole, nem muito firme (1,5 copo)
- 1 pitada de sal;
- Açúcar a gosto (meio copo de açúcar).

## **Como é que faz:**

Primeiro misture os ovos, leite e açúcar. Bater com a mão até ficar homogêneo e até tirar o cheiro do ovo. Por último, ponha a farinha de trigo. O segredo é bater bastante, para a massa ficar leve.

Deixar a massa descansar por dois minutos.

Esquente o óleo e panela em temperatura média. Para colher a massa e colocar para fritar usar uma colher ou concha pequena. Depois de frito, polvilhar com açúcar refinado (ou batido no liquidificador) e canela.

*“E dia de frio era melhor ainda, porque minha avó dizia que era um chazinho bem morninho que era para esquentar o coração, junto com o bolo de chuva” (Ivoneide)*







# *Bolo de Coca-Cola*

Receita de Maria Aparecida – Avó da Iasmin Cristiny

## **O que precisa para fazer a**

### **massa:**

- 1 xícara de Nescau
- 4 ovos (gemas e claras separadas)
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó (tipo Pó Royal)
- 1 garrafa média de Coca-Cola

## **O que precisa para fazer a cobertura:**

- 2 colheres (sopa) de Nescau
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de açúcar
- 1 caixinha de creme de leite

### **Como é que faz a massa:**

Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve e reserve.

Em outra tigela, bata as gemas com o açúcar e uma pitada de sal até obter um creme claro e fofo.

Acrescente a manteiga e continue batendo bem, até a mistura ficar homogênea.

Adicione o Nescau e misture.

Acrescente aos poucos a farinha de trigo, intercalando com a Coca-Cola.

Por último, incorpore delicadamente o fermento e as claras em neve, misturando com movimentos suaves de baixo para cima.

Despeje a massa em forma untada e enfarinhada.

Leve ao forno preaquecido a 180 °C, por cerca de 20 a 30 minutos. Faça o teste do palito: se sair limpo, está pronto.

### **Como é que faz a cobertura:**

Em uma panela, junte o Nescau, a manteiga e o açúcar.

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até começar a derreter e formar um creme espesso.

Desligue o fogo e misture o creme de leite, até obter um creme liso e brilhante.

Despeje sobre o bolo ainda morno.



*"De vez enquanto a minha bisa junta a família para gente ralar milho e fazer pamonha, ou pudim e bolo de Coca. Minha vó reúne os netos dela e ensina a gente a fazer o bolo de Coca". (Jasmin).*



# Bolo de Fubá

Ivone Tomazia – avó da Suellen

## O que precisa para fazer:

- 2 copos de fubá;
- 1 copo de farinha de trigo;
- 2 copos de leite morno;
- 2 ovos;
- 1 ½ copo de açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (Pó Royal);
- 1 pitada de sal;

## Como é que faz:

No liquidificador, bata os ovos com o leite morno e o açúcar até obter uma mistura homogênea.

Acrescente o fubá e a farinha de trigo aos poucos, batendo até a massa ficar lisa.

Por último, junte o fermento em pó e o sal, misturando delicadamente com uma colher ou espátula.

Unte uma forma com manteiga;

Despeje a massa e leve ao forno preaquecido (180 °C) por aproximadamente 35 a 45 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e firme ao toque. Faça o teste do palito: se sair limpo, está pronto.

*“Eu gosto do bolo de fubá da minha avó, porque ela mistura fubá e trigo e fica macio e muito gostoso de comer”. (Suellen)*





# *Bolo de milho*

Receita de Selma Pedzu – mãe do Leão Uptede Tserenhwatsihu

## **O que precisa para fazer:**

- 3 ovos
- 1 espiga de milho verde grande
- 1 copo de açúcar
- 1 medida de leite (mesma medida do açúcar)
- 250 ml de óleo
- ½ xícara de fubá
- ½ xícara de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (maizena)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 100 g de queijo muçarela

## **Como é que faz:**

Retire os grãos da espiga com o auxílio de uma faca, cortando rente ao sabugo. Pré-aqueça o forno a 180 °C.

No liquidificador, coloque o milho, os ovos, o açúcar, o leite e o óleo. Bata até a mistura ficar cremosa e homogênea.

Adicione o fubá, a farinha de trigo e o amido de milho. Bata novamente até incorporar bem. Misture o queijo muçarela à massa;

Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno preaquecido e asse por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.

A farinha de trigo contribui com o amido no crescimento do bolo, sem deixa-lo pesado. É justamente o equilíbrio entre esses ingredientes que permite que a massa cresça e doure mantendo uma textura fofa por dentro.





*“A gente se reúne só quando se faz rituais, tipo quando tem corrida de tora, e o adolescente entra, e tem o líder que apoia seus afilhados; depois tem momentos de tipo troca: carne assada, frango, peixado, carne da casa, peixe assado; o resto é bolo ou pão; o bolo é feito de milho, o pão é da cidade”. (Leão)*

# Bomba

Receita de Amaurícia, mãe da Daniele

## O que precisa para fazer:

### Para a massa:

- 60 g de fermento biológico fresco
- 1 ½ xícara de leite morno
- 1 xícara de óleo
- 3 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 kg de farinha de trigo (aproximadamente)

### Para o recheio:

- 1 kg de mortadela (fatiada ou picada)
- 300 g de queijo (muçarela ou outro de sua preferência)

### Para empanar:

- 3 ovos batidos
- 1 kg de farinha de rosca

## Como é que faz:

No liquidificador, bata o fermento, o leite, o óleo, os 3 ovos, o sal e o açúcar até obter uma mistura homogênea.

Despeje a mistura em uma tigela grande e vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos, mexendo com uma colher de pau ou com as mãos.

Quando a massa começar a soltar das mãos, transfira-a para uma superfície enfarinhada e sove bem até ficar lisa e macia.

Cubra a massa com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 1 hora, ou até dobrar de volume.

Após o descanso, pegue pequenas porções da massa, abra com as mãos e recheie com um pedaço de mortadela e queijo. 6. Feche a massa como se fosse uma coxinha, mas corte o bico, formando uma bolinha. Passe as bolinhas nos ovos batidos e, em seguida, na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel toalha.





# *Caldo de abóbora com carne seca*

Receita de Guilherme Roni Abreu Cândido e família

## **O que precisa para fazer:**

- 1 kg de abóbora cabotiá em cubos médios
- 300 g de carne-seca, dessalgada
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho amassados]
- Óleo ou gordura de porco para refogar
- 1 pouco de alfavaca fresca (opcional)
- Pimenta-de-cheiro a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora
- 1 caixinha de creme de leite (200 g)
- 150 g de muçarela ralada grossa (para finalizar)
- Cebolinha verde picada (para finalizar).

## **Como é que faz:**

Corte a carne em pedaços grandes e deixe de molho trocando a água 3 a 4 vezes. Escorra bem. Depois, em uma panela grande, aqueça óleo ou gordura de porco. Refogue 1 cebola picada e 4 dentes de alho amassados até dourarem.

Acrescente a carne-seca e refogue até soltar cheiro e formar aquele fundinho de sabor.

Adicione a abóbora cabotiá em cubos à mesma panela. Mexa bem para envolver nos temperos da carne. Cubra com água até o nível da abóbora e cozinhe até ela ficar bem macia (cerca de 25 minutos). Nos minutos finais, acrescente a alfavaca e a pimenta-de-cheiro, abafe com a tampa e deixe descansar 5 minutinhos.

Retire a carne-seca com uma escumadeira e reserve. Depois, retire a abóbora com parte do caldo e bata no liquidificador ou mixer até obter um creme liso. Enquanto o caldo bate, desfie a carne com garfo ou com as mãos, bem soltinha.

Coloque o creme batido de volta à panela, adicione a carne-seca desfiada e misture com calma. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Com o fogo baixo, incorpore o creme de leite, mexendo suavemente. Não deixe ferver depois disso para preservar a textura cremosa. Salpique cebolinha verde e muçarela ralada na parte grossa do ralo. Sirva ainda quente.

*“Eu sinto lembranças, antigamente, de quando eu era pequeno.*

*Eu sempre comia com minha família”. (Guilherme)*





# Charuto de Repolho

Laís Cardoso de Paiva e família

## O que precisa para fazer:

- 1 repolho médio;
- 500g de carne moída;
- 1 xícara de arroz cru (lavado e escorrido);
- 1 cebola ralada;
- 2 dentes de alho amassados;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Cheiro-verde picado;
- 3 colheres de óleo;
- 2 tomates picados ou 1 sachê pequeno de extrato de tomate;
- Água.

## Como é que faz:

Separe as folhas do repolho e cozinhe em água fervente com sal até ficarem moles. Escorra e reserve.

Misture a carne moída com arroz, cebola, alho, sal, pimenta e cheiro-verde.

Recheie cada folha com a mistura e enrole como um charuto.

Arrume os charutos em uma panela.

Em outra panela, refogue alho e cebola no óleo, adicione os tomates ou extrato e um pouco de água. Deixe ferver até formar molho.

Despeje o molho sobre os charutos, cubra com água e cozinhe em fogo baixo por cerca de 40 minutos, com a panela tampada.

*“Minha mãe faz desde quando eu era pequenininha; minha mãe aprendeu com minha vó. Eu gosto!” (Laís Cardoso)*







# *Cocadas deliciosas*

Iranides José – Avó da Clara Vitória Silva Braga

## **O que precisa para fazer:**

- 500 gramas de açúcar;
- 1 copo americano de água;
- 3 cocos frescos ralados (no ralinho de cenoura)
- 3 caixinhas de leite condensado (tamanho 395 g, cada)

## **Como é que faz:**

Coloque em uma panela o açúcar e a água. Quando formar uma calda fina, acrescente o coco e o leite condensado. (Mexa sem parar para não grudar) Quando for possível ver o fundo da panela, ao ponto de puxa mole, retire do fogo;

Bata um pouco;

Modele cada uma com duas colheres, colocando as cocadas modeladas numa forma média ou grande.

Deixe esfriar e saboreie.

*“Quando minha avó fazia as cocadas, eu ralava o coco pra ela e de vez em quando eu roubava um pouco da panela. Antes de ficar pronto, ela dava um pouco. A gente fez sempre juntas!” (Ana Clara)*



# *Costelinha suína com pequi*

Joana Darc de Souza

## **O que precisa para fazer:**

- 1 kg de carne de porco (costela ou pedaços com osso)
- 1 litro de pequi (fresco ou em conserva, conforme a estação e a sorte)
- Óleo suficiente para fritar
- Sal, alho e pimenta-do-reino a gosto (tempero básico do dia a dia)

## **Como é que faz:**

Tempere a carne com sal, alho amassado e pimenta a gosto. Deixe descansar por alguns minutos para absorver bem o sabor.

Em uma panela de fundo grosso, aqueça o óleo e frite a carne de porco até que fique bem dourada por fora. Esse dourado traz o gosto de roça que a gente quer no prato.

Escorra o excesso de óleo da panela com cuidado.

Acrescente o pequi à carne e deixe fritar junto, mexendo com delicadeza.

Continue refogando com a panela tampada, mas com uma frestinha aberta para o vapor sair. Vá pingando um pouco de água aos poucos, para que a carne frite e amacie por igual, sem queimar.

Quando o pequi estiver macio e a carne quase se soltando do osso, cubra tudo com água (um dedo acima dos ingredientes) e deixe cozinhar em fogo brando até o caldo engrossar levemente.

Prove o sal e ajuste o tempero, se necessário.

*“Sirva com arroz branco soltinho, feijão bem temperado e uma salada fresca – pode ser de alface com tomate, ou repolho fininho com couve. Tudo cortado na hora e temperado no capricho.”*  
*(Joana Darc)*





# *Empadão Goiano*

Miguel José da Silva

## **O que precisa para a massa:**

- 1 Kg de farinha de trigo;
- 6 colheres de sopa de margarina;
- 6 colheres de sopa de óleo;
- 2 ovos inteiros;
- 2 a 3 colheres de nata (opcional);
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de açúcar;
- Água até o ponto de abrir;

## **O que precisa para o molho:**

- Extrato de tomate fresco picado;
- Caldo de galinha.
- Alho;
- Cebola picada;

- Uma pitada de açúcar para tirar a acidez;
- Pimenta do reino;
- Pimenta de cheiro;
- Farinha de trigo;

## **O que precisa para o recheio:**

- Carne de porco (lombo ou pernil) frita;
- Linguiça frita;
- Guariroba aferventada;
- Queijo meia cura;
- Frango desfiado;
- Ovo cozido;
- Azeitona.

## **Como é que faz:**

Deixe a massa descansar em uma bacia por cerca de duas horas. Depois abra no cilindro para cobrir a forminha de barro;

O recheio é colocado na massa em sete camadas: Carne de porco (lombo ou pernil); Linguiça; Guariroba aferventada; Queijo meia cura; Frango desfiado; Ovo cozido; Azeitona.

Coloca-se o molho por cima dos ingredientes e cobre-se com o restante da massa.

Bata uma gema, misture um pouco de leite e uma pitada de sal. Pincele a massa antes de levar ao forno para assar. Sirva quente.







# Enroladinho de Queijo

Maria das Dores dos Santos Ferreira

## O que precisa para fazer:

- 1 Fermix (fermento biológico seco ou equivalente);
- 2 colheres e ½ de margarina;
- 1 colher de óleo;
- 2 ovos;
- 4 colheres de açúcar;
- 1 pitada de sal (quase ½ colher);
- 1 copo de leite morno;
- ½ copo de água morna;
- Farinha de trigo (quantidade até dar o ponto da massa, aproximadamente 4 a 5 xícaras);
- Queijo (para o recheio).

## Como é que faz:

Em uma bacia, coloque o fermento, o açúcar, o sal, os ovos, a margarina, o óleo, o leite e a água — tudo morninho, daquele jeito que não queima o dedo. Misture bem com a colher de pau até começar a se dissolver tudo.

Vá colocando a farinha aos poucos, misturando com a mão até a massa ficar no ponto: desgrudando das mãos, macia e bem lisinha.

Depois que a massa estiver boa, cubra com um pano limpo e deixe descansar até crescer — pode levar cerca de 40 minutos, dependendo do tempo. Quando crescer, sove novamente.

Abra a massa com o rolo, corte em tiras e recheie com o queijo. Enrole os pedaços como se fossem rocamboles pequenos.

Disponha em uma assadeira untada e deixe crescer mais um pouco. Pincele com gema de ovo por cima.

Leve ao forno preaquecido (180 °C) e asse até dourar.

*"Essa massa é boa demais! Você faz enroladinho, faz pizza... dá pra fazer qualquer coisa! A massa fica nem doce nem salgada — fica boa de sal. " (Maria das Dores).*



# Feijão Tropeiro da Marilsa

Marilsa Nunes da Silva Marques

## O que precisa para fazer:

- 1 kg de feijão (cozido, mas não muito mole)
- ½ kg de farinha de mandioca (de preferência temperada)
- ½ kg de bacon sem pele
- ½ kg de dois tipos de carne de porco (sem pele)
- ½ kg de linguiça fina
- 1 pacote de couve
- 3 cebolas
- 3 dentes de alho
- Óleo (cerca de 1 dedo e meio de um copo)
- Temperos a gosto (sal, pimenta, cheiro-verde, etc.)

## Como é que faz :

Cozinhe o feijão até ficar firme, mas não muito mole. Depois de cozido, escorra o feijão e deixe ele escorrendo bem. Em uma panela separada, frite o bacon sem pele, as carnes e a linguiça bem picadinhos, até dourar. Reserve.

Pique a couve e as cebolas, e esmague os dentes de alho. Em uma panela larga (pode ser uma assadeira ou panela de boca larga), coloque um pouco de óleo e refogue o alho e a cebola. Junte os temperos a gosto.

Assim que a gordura estiver bem quente, jogue a couve por cima do feijão e mexa. A couve vai murchar. Vá mexendo bem devagar e aos poucos vá colocando a farinha. Continue mexendo, fazendo “aquela mexida boa”.

Depois vá juntando os ingredientes fritos. Coloque a linguiça, o bacon, a carne frita. Misture bem com a farofa. Se achar que precisa de mais farinha, coloque aos poucos, conforme o ponto desejado.

Se perceber que a farofa está seca, pode colocar um pouco mais de óleo (aproximadamente um dedo e meio de um copo) para dar liga e não deixar ressecar.

Ajuste o sal e os temperos ao final, provando. Quando tudo estiver bem misturado, desligue o fogo. Se você achar que deve colocar mais farinha, coloque. Se a farofa tiver ficado muito seca, coloca um pouquinho mais de óleo pra ela não ficar seca.

*“Essa receita não tem segredo, é só fazer com gosto”. Marilsa)*







# *Frango caipira com pequi*

Artur Vieira de Oliveira e família

## **O que precisa para fazer:**

- 1 frango caipira cortado em pedaços
- 1 litro de pequi (fresco ou em conserva)
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- Cheiro-verde a gosto
- 2 Pimentas bode cortadinhas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Açafrão da terra (1 colher de chá)
- Óleo ou banha de porco

## **Como é que faz;**

Observando que o frango está bem limpo e asseado, pique e tempere à gosto.

Em uma panela funda e grossa, aqueça óleo suficiente para cobrir o fundo da panela generosamente. Frite os pedaços de frango aos poucos, em fogo médio, até ficarem bem dourados por fora. Retire os pedaços fritos e escorra em papel ou peneira. Reserve.

Descarte o excesso de óleo, deixando apenas um pouco para refogar. Na mesma panela, refogue o alho e a cebola até dourar levemente. Acrescente o açafrão e mexa, deixando o fundo da panela dourado e aromático. Devolva os pedaços de frango para a panela, misture bem com o refogado e junte as pimentas bode inteiras. Mexa devagar, envolvendo tudo no tempero.

Acrescente água quente aos poucos, só o suficiente para cobrir parcialmente o frango. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 1 hora, ou até que a carne fique bem macia e o caldo ganhe cor e corpo. Se necessário, vá adicionando mais água quente durante o cozimento.

Finalize com cheiro-verde picado por cima e sirva quente.

*“Frango e pequi. Eu lembro do mato, eu lembro de tudo... dos animais... Minha avó fazia no fogão de lenha, ainda!”*  
*(Artur Vieira)*





# Frango caipira ao molho

Maria de Fátima Gonzaga da Silva;

## O que precisa para fazer:

- 1 frango caipira inteiro cortado em pedaços;
- Óleo (o suficiente para fritar e depois escorrer o frango);
- 1 cebola grande picada;
- 4 dentes de alho amassados;
- 1 colher (sopa) cheia de açafrão;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 2 a 3 pimentas bode inteiras (ou mais, se quiser mais picante);
- Cheiro-verde picado a gosto.

## Como é que faz:

Limpe o frango bem limpo e pique.

Faça um preparo com o tempero com o alho, sal, pimentas e pimenta do reino. Tempere o frango.

Em uma panela funda e grossa, aqueça óleo suficiente para cobrir o fundo da panela generosamente. Frite os pedaços de frango, em fogo médio, até ficarem bem dourados por fora.

Retire o excesso de óleo, deixando apenas um pouco para acrescentar a cebola até dourar, junto com o frango. Acrescente o açafrão e misture bem com o refogado e junte as pimentas bode inteiras. Mexa devagar, envolvendo tudo no tempero.

Acrescente água quente aos poucos, só o suficiente para cobrir parcialmente o frango. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até que a carne fique bem macia e o caldo ganhe cor e corpo. Se necessário, vá adicionando mais água quente durante o cozimento. Finalize com cheiro-verde picado por cima.

*“(...) minha mãe fazia quando a gente era pequeno e era maravilhoso. Toda vez que a gente come, a gente alembra”.*  
*(Maria de Fátima)*



# Mandioca cozida

José Wilker Aiwede'Wa e família

## O que precisa para fazer:

- Mandioca (quantidade conforme a necessidade)
- Água

## Como é que faz:

Lave bem as raízes da mandioca para retirar a terra. Em seguida, descasque com cuidado, utilizando uma faca ou raspador de madeira, como é feito tradicionalmente. Retire toda a casca marrom e a película esbranquiçada interna.

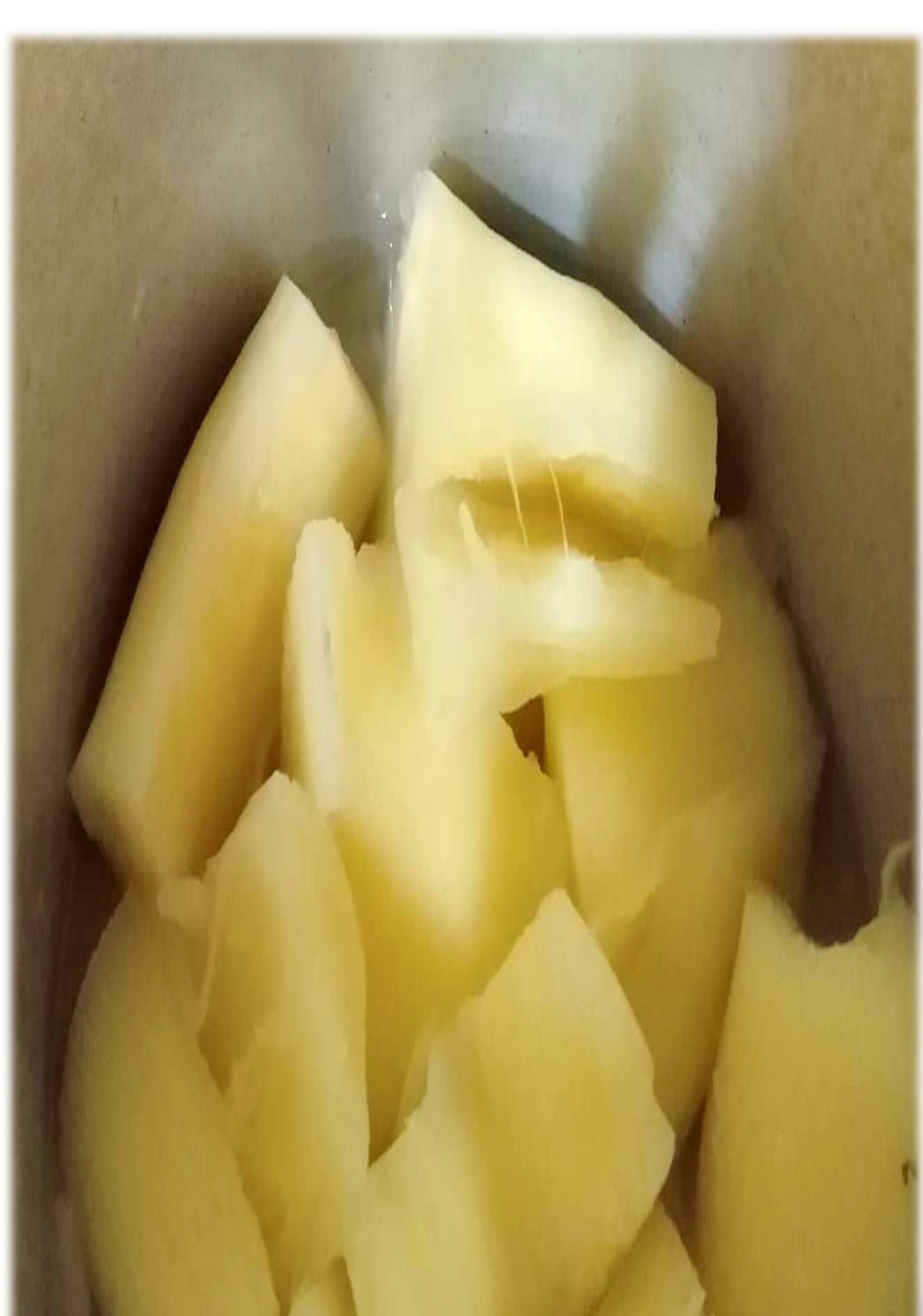
Corte a mandioca em pedaços médios, com cerca de 10 a 15 cm, para facilitar o cozimento. Se houver o fio central mais duro (raiz central), pode ser retirado após o cozimento, dependendo da variedade utilizada.

Quando se gosta dela temperada, adicionar sal a gosto na água do cozimento.

Coloque os pedaços em uma panela grande, cobrindo com água limpa. Leve ao fogo e deixe cozinhar até que a mandioca esteja macia. O tempo pode variar entre 30 e 50 minutos, dependendo da idade da raiz. A mandioca estará pronta quando estiver fácil de furar com um garfo.

*“(...) mandioca cozida com água e sal. O arroz da roça é diferente, porque ele tem diferença do da cidade, que é sem sabor, um pouco. Lembranças e memórias: traz a fome, lembranças de quando estiver parado, deitado, assim...” (José Wilker)*





# Pamonha de sal

Gabriela Ramos de Almeida e família

## O que precisa para fazer:

- 15 espigas de milho verde novinho (bem amarelinho, de grão cheio);
- 1 xícara de chá de óleo quente (ou banha de porco, se preferir);
- 1 colher (sopa) de sal;
- 1 pitada de açúcar (só pra ressaltar o sabor do milho);
- Queijo fresco cortado em tiras (a gosto)
- Palhas do próprio milho (as maiores e mais inteiras)
- Liguinhas de borracha (aquelas de amarrar dinheiro ou cabelo, novas e firmes).

## Como é que faz:

Comece preparando as espigas: corte as duas pontas de cada uma, retire os cabelos e separe com cuidado as palhas boas. Rale o milho no ralador grosso. Coloque essa massa em uma bacia grande e coe, se desejar uma pamonha mais fina. Aqueça bem o óleo e despeje sobre a massa crua, mexendo com colher de pau. Acrescente a colher de sal e a pitada de açúcar, misturando até ficar uniforme.

Monte as pamonhas usando duas palhas por unidade. Faça um copinho com elas, encha com a massa até a metade, adicione uma tira de queijo e complete com mais massa. Dobre bem as bordas e amarre com uma liguinha firme, garantindo que fique bem fechada.

Leve todas para uma panela grande com bastante água já fervente, de modo que fiquem totalmente submersas. Cozinhe por aproximadamente 40 minutos ou até a palha mudar de cor e a pamonha estar firme ao toque. Retire com escumadeira, escorra e sirva ainda quentinha.

*“A pamonha, porque tipo quando a minha avó faz, ela chama a gente e eu também gosto muito de pamonha. Ela faz de doce e salgada.” (Gabriela)*







# *Pamonha doce*

Ana Beatryz Alves Pereira e família

## **O que precisa para fazer:**

- 5 espigas de milho bem grandes, com a palha
- Meia xícara de leite
- 1 colher de manteiga sem sal, derretida
- 1 xícara e meia de açúcar
- 1 pitadinha de sal
- Tiras de queijo fresco (a gosto)

## **Como é que faz:**

Comece separando as palhas das espigas, cortando a base com uma faca. Reserve as palhas mais inteiras e largas, pois serão elas que vão embalar as pamonhas. Corte as pontas das palhas e descarte.

Rale o milho usando o ralador grosso. Acrescente o leite aos poucos, mexendo com uma colher de pau. Em seguida, junte a manteiga derretida, o açúcar e a pitada de sal. Mexa com paciência. A massa deve ficar encorpada, mas ainda escorrendo devagar da colher. Se quiser, pode provar um pouquinho da massa para ajustar o açúcar — como toda boa cozinheira faz. Depois, deixe descansar por uns minutos, só o tempo de preparar os copinhos com as palhas.

Dobre o fundo da palha e forme um copinho, segurando firme com os dedos. Coloque uma porção da massa até a metade, acrescente uma tira generosa de queijo fresco e complete com mais massa. Feche a parte de cima com outra palha dobrada ao contrário e amarre com a liguinha;

Coloque as pamonhas com cuidado numa panela grande com água já fervendo. Mantenha o fogo médio e cozinhe por aproximadamente uma hora e quinze minutos. Elas estarão prontas quando a palha mudar de cor e o interior estiver firme ao toque.

Retire com cuidado, escorra e sirva. Também pode deixar esfriar e servir como lanche da tarde, com café passado na hora.



*"Pamonha. Fazia na roça, mesmo. A gente ia buscar o milho no vizinho, que ele dava. Dois, três sacos de milho. Juntava a família, aí fazia aquele tantão e dividia pra todo mundo que fez. A gente ajudava, tirava os pelinhos do milho lá, tirava a palha. Minha vó temperava; minha prima, minha tia, amarrava." (Ana Beatriz)*

# *Panqueca de frango*

**Receita: Chandra, mãe do Mateus Felipe Jubé**

## **O que precisa para fazer:**

- 1 ovo
- 1 copo (200 ml) de leite
- 1 copo (200 ml) de farinha de trigo
- Frango cozido e desfiado (cerca de 300g)
- Alho e cebola picadinhos
- Pimentão, cheiro-verde, sal e pimenta-do-reino (a gosto)
- Um fio de azeite ou óleo para refogar
- Molho de tomate caseiro ou pronto (aproximadamente 1 xícara)
- Queijo ralado (muçarela ou parmesão, a gosto)

## **Como é que faz:**

No liquidificador, bata o ovo, o leite e a farinha de trigo até obter uma mistura lisa e homogênea. Se quiser a massa mais fininha, acrescente um pouquinho mais de leite.

Aqueça uma frigideira antiaderente untada com um fio de óleo. Com uma concha, despeje pequenas porções da massa e espalhe girando a frigideira para formar um disco fino. Doure dos dois lados em fogo médio. Reserve os discos prontos.

Refogue no azeite a cebola e o alho até dourarem. Acrescente o frango desfiado e os temperos a gosto. Finalize com cheiro-verde e desligue o fogo. O recheio precisa estar suculento, mas sem caldo.

Coloque uma porção de recheio em cada disco de massa, enrole com cuidado e acomode os rolinhos em um refratário untado.

Cubra as panquecas com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 15 minutos, ou até gratinar bem.





# *Passas de Caju*

**Dona Sebastiana (in memoriam), mãe do Reginaldo e avó da Ivy**

## **O que precisa para fazer:**

- 2 pratos de cajuzinho do cerrado
- 1 prato de açúcar;
- 3 pedaços de baunilha.

## **Como é que faz:**

Lave bem os caju. Retire as castanhas e esprema a polpa.

Enxague e deixe de molho por, mais ou menos uma hora. Depois enxague em duas águas.

Use uma panela de cobre e junte o caju, o açúcar e a baunilha.

Leve ao fogo até ferver.

Mexa com a colher de pau até soltar a água (essa água é que dá a calda). Quando começa a ferver, a calda desce e o doce fica coradinho. O doce exige paciência, por isso é preciso ter cuidado para não queimar o açúcar. De vez em quando vai passando a colher de pau. Esse doce é preparado com calma e demora aproximadamente duas horas.

O ponto ideal se alcança quando a calda encorpa e os pedaços de caju ficam caramelizados. Esse processo leva cerca de duas horas, tempo em que o doce se faz lentamente, como os afetos que crescem com o tempo e a memória.

Depois de pronto, retire do fogo e deixe esfriar na própria panela. Sirva em compoteiras, acompanhado de boas lembranças de casa.







# Pudim

Franciele da Silva Moraes

## O que precisa para fazer:

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 2 medidas da lata de leite integral
- 3 ovos inteiros

## Para a calda:

- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de água quente

## Como é que faz:

Comece preparando a calda: em uma panela de fundo grosso, coloque o açúcar e leve ao fogo médio. Deixe derreter sem mexer até começar a formar um caramelo dourado. Assim que estiver no ponto, com cuidado, adicione a água quente aos poucos (atenção para o vapor) e mexa até que a calda fique lisa. Despeje no fundo de uma forma de pudim (aquela com furo no meio), espalhando bem pelas laterais. Reserve.

No liquidificador, bata os ovos, o leite condensado e o leite por cerca de 2 minutos, até a mistura ficar homogênea. Despeje o líquido na forma já caramelizada.

Cubra a forma com papel-alumínio, acomode dentro de uma assadeira com água quente (banho-maria) e leve ao forno preaquecido a 180 °C. Asse por cerca de 1 hora e 15 minutos, ou até que esteja firme (faça o teste do palito: ele deve sair limpo do centro).

Retire do forno, deixe esfriar completamente e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Para desenformar, passe uma faca pelas laterais, aqueça levemente o fundo da forma e vire com cuidado sobre um prato.

*“Essa é uma receita bem fácil de fazer. Eu gosto muito e é bem gostoso!” (Franciele)*





# *Risoto de Goyaz*

Célia Aparecida da Silva Peixoto

## **O que precisa:**

### **Para o arroz:**

- 200 g de arroz
- 100 g de peito de frango
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de raspa de pequi
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde

- Requeijão cremoso (feito em casa, conforme receita abaixo)

### **Para o requeijão cremoso:**

- 2 litros de leite pasteurizado (aquecido a 65 °C)
- 200 ml de vinagre de álcool branco ou suco de limão
- 1 copo americano de leite quente (200 ml)
- 2 colheres (sopa) de manteiga de leite
- 1 colher (chá) de sal

## **Como é que faz - O arroz:**

Corte o peito de frango em tiras com uma faca afiada e tempere com sal e alho a gosto. Em uma panela, aqueça o óleo e frite o frango, pingando água aos poucos para não queimar, até dourar bem. Acrescente a cebola, o alho, o arroz cru, as raspas de pequi e o restante do sal, refogando até que os ingredientes estejam bem incorporados e o arroz levemente tostado. Adicione meio litro de água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos, ou até que o arroz esteja macio. Quando estiver pronto, adicione o requeijão cremoso caseiro e finalize com o cheiro-verde picado, misturando delicadamente.

## **Como é que faz o requeijão cremoso:**

Ferva os 2 litros de leite em uma panela, mexendo de vez em quando. Assim que ferver, transfira para um recipiente de vidro ou inox e adicione imediatamente o vinagre ou suco de limão, mexendo com uma colher por aproximadamente 5 minutos. Tampe o recipiente e armazene em local escuro e arejado por algumas horas, até a massa se separar do soro, que terá coloração verde-amarelada. Coe com o auxílio de um pano limpo de algodão ou “volta ao mundo”, retirando completamente o soro. Lave essa massa em água corrente para retirar o excesso de acidez. Em seguida, leve ao liquidificador e bata com a manteiga, o sal e o leite quente aos poucos, até obter uma consistência cremosa e uniforme.





# *Rocambole de frango recheado com presunto e queijo*

Maria Luiza – avó da Anna Luíza Mendes Fernandes da Silva

## **O que precisa para fazer:**

- 500 g de peito de frango moído;
- ½ cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- ½ xícara de farinha de rosca;
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto;
- 150 g de presunto fatiado
- 150 g de muçarela;
- Salsinha picada;
- Azeite para untar a forma;

## **Como é que faz:**

Preaqueça o forno a 180° e unte a forma com azeite;

Em uma tigela misture frango moído, cebola, alho, farinha de rosca, ovo, sal e pimenta até ficar homogêneo;

Cubra a massa em formato retangular;

Coloque as fatias de presunto e queijo sobre o frango;

Enrole como rocambole;

Coloque na forma untada e deixe por 40 minutos;

Deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar e servir.

*“A gente se reúne frequentemente, nos dias de sábado, comemos, damos risadas e aproveitamos o tempo juntos.” (Anna Luíza)*





# Salpicão de família

Receita de: Marília César, Mírian César, Lucimar Ferreira e Luana Félix

## O que precisa para fazer:

- 1 peito de frango, cozido e desfiado
- ½ xícara de azeitonas picadas em rodela (sem caroço)
- 1 cenoura média ralada no ralo grosso
- 1 maçã pequena em cubinhos (½ xícara de uva passa)
- 2 tomates maduros, picadinhos, sem sementes
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 cebola bem picadinha em cubinhos pequenos
- 1 e ½ xícara de maionese
- Batata palha a gosto (para cobrir por cima)
- Sal e outros temperos a gosto.

## Como é que faz:

Comece lavando o peito de frango e leve-o à panela de pressão com água suficiente para cobri-lo. Tempere com sal, alho, pimenta-do-reino ou o que for de costume na sua cozinha. Após pegar pressão, conte cerca de 20 minutos. Depois de cozido, escorra e deixe amornar. Desfie o frango com garfo, com as mãos ou, para facilitar, sacudindo dentro da panela ainda morna com a tampa bem fechada.

Rale a cenoura, pique a maçã (com casca), o tomate (sem sementes), a cebola e a azeitona. Em uma bacia grande, junte o frango já frio com todos os ingredientes. Adicione os temperos da sua preferência. Depois vá colocando a maionese aos poucos, misturando com uma colher grande até formar uma mistura cremosa. Mexa até pegar consistência — nem muito seca, nem ensopada, do jeito que agrada o paladar da família.

Passe para uma travessa bonita. Espalhe batata palha por cima generosamente, que além do crocante dá aquele charme e salpique com uvas passas. Sirva conforme a ocasião.

*“... o salpicão que a gente faz no natal, porque ele, tipo assim, ficou muito gravado na memória e a gente diz que tem que fazer.” (Luana)*



# *Sarapatel*

Silvania Domingos dos Santos

## **O que precisa para fazer:**

- Vísceras de porco: coração, pulmão, fígado e língua (quantidade a gosto ou conforme a oferta)
- Alho e cebola (para refogar)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de mandioca ou de milho (para dar o ponto)
- Cheiro-verde picado (para finalizar)

## **Como é que faz:**

Coloque todas as vísceras inteiras numa panela grande e cubra com água. Leve ao fogo para ferver, tudo junto. Quando estiver cozido — e isso se percebe pela mudança na cor e na textura — retire do fogo.

Depois de ferver, lava para retirar os resíduos.

Pica-se bem mioúdo.

Depois de picado, leva para dar uma refogada com os temperos (à gosto; sugere alho, cebola).

Depois de refogado quando ele absorver o tempero, percebe-se que está no ponto e acrescenta-se a farinha de mandioca ou milho.

Depois de pronto, acrescenta-se o cheiro verde.

É muito bom!!!!

*“Eu vejo que essas coisas são memórias que parece que a gente guarda na boca!” (Silvania)*





[illegible]







