

RECEITAS DO TOLEDO

Mart
Minas
ATACADO & VAREJO





Receita Especial com Pequi

Ingredientes:

- 1kg de arroz
- 1kg de pequi
- 1kg de costelinha suína
- 1kg de linguiça de porco
- 2 cebolas brancas picadas
- 2 cebolas roxas picadas
- 100g de alho poró
- 300g de azeitona
- 1 colher de açafrão
- Salsinha a gosto
- Cebolinha a gosto
- Sal a gosto
- Alho a gosto
- 200g de tomate cereja para decorar
- Pimenta biquinho para decorar

Modo de preparo:

- Tempere a costelinha com sal e alho amassado, misture bem.
- Aqueça azeite na panela e doure a costelinha até ficar bem caramelizada.
- Adicione um pouco de água para soltar o fundo da panela e ajudar a dar cor.
- Acrescente a linguiça cortada e frite junto até dourar, desfazendo levemente os pedaços.
- Coloque cebola branca e roxa picadas, refogue bem.
- Adicione alho-poró picado e continue refogando até os ingredientes murcharem.
- Acrescente o arroz cru e dê uma leve tostada, mexendo para incorporar.
- Junte os pequis já cozidos e adicione a água do cozimento para cozinhar o arroz.
- Finalize com um pouco de açafrão e deixe cozinhar até o arroz ficar no ponto.



Paçoca dos Tropeiros

Ingredientes:

- 2kg de acém
- 1/2kg de farinha de mandioca torrada
- 200g de torresmo
- Temperos de ervas e chimichurri
- 1 copo de óleo

Modo de preparo:

- Tempere a carne (alcatra ou fraldinha) com chimichurri e tempero de ervas.
- Aqueça bastante óleo na panela e frite bem a carne.
- Vá pingando água aos poucos durante a fritura para amaciar a carne.
- Cozinhe por cerca de duas horas, sem tampar a panela, observando a redução da água.
- Frite o torresmo separadamente e reserve.
- Com a carne bem macia e desmanchando, transfira para um pilão.
- Soque a carne no pilão até ficar bem desfiada.
- Acrescente farinha de mandioca torrada aos poucos, misturando bem.
- Adicione o torresmo e continue socando até a paçoca ficar bem homogênea.
- Finalize com pimenta calabresa (opcional) e misture com as mãos até atingir o ponto bem soltinho e fino.



Broto de Samambaia

Ingredientes:

- 1 pimentão médio picado
- 2 cebolas de cabeça médias picadas
- 5 dentes de alho
- Pimenta do reino a gosto
- Cebolinha a gosto
- 1,5kg de pernil
- 1,5L de banha
- 1 molho de broto de samambaia

Modo de preparo:

- Corte o pernil em pedaços médios, pois diminuem no cozimento.
- Tempere com pimentão, cebola picada, pimenta-do-reino e deixe marinar de um dia para o outro (sem sal).
- Aqueça a banha de porco em uma panela e doure o alho com sal.
- Adicione a carne temperada e frite bem até começar a soltar líquido.
- Cozinhe a carne em fogo médio por cerca de duas horas, pingando água aos poucos para amaciar.
- A carne estará pronta quando estiver macia, desfiando e sem líquido na panela, apenas banha.
- Transfira a carne pronta para um recipiente de vidro, cubra com a banha quente e deixe esfriar antes de tampar.
- Para servir, basta aquecer a carne conservada na banha.
- Para o broto de samambaia, corte em pedaços pequenos, lave bem e ferva pelo menos três vezes para tirar a nodosidade.
- Refogue o broto de samambaia em banha por cerca de cinco minutos, mexendo sempre até amaciar.



Salto do Peixe de Pirapora

Ingredientes:

- 1kg de tilápia
- 1kg de banana da terra
- 500g de farinha Panko
- 4 ovos batidos
- 50g de chimichurri
- 100g de uva-passa
- Cebola e alho triturado e cheiro verde a gosto
- 50g de colorau
- 2 cebolas
- 100g de farinha de trigo
- 1 lata de creme de leite sem soro
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Para o molho:

- Derreta manteiga e refogue alho, cebola e cheiro verde.
- Adicione uvas passas, colorau, limão e shoyu.
- Acrescente água quente e deixe reduzir até o molho ficar grosso.
- Finalize com um toque de açúcar para balancear o sabor.

Para a mousseline de banana da terra:

- Cozinhe a banana da terra inteira na panela de pressão por quatro minutos.
- Retire a casca e a semente, se desejar.
- Refogue a banana cozida com manteiga, alho e sal a gosto.
- Acrescente creme de leite e reduza até ficar com uma consistência cremosa.

Para empanar o peixe:

- Tempere o filé de tilápia com alho, sal e limão.
- Passe o peixe na farinha de trigo, depois no ovo batido, e por fim na farinha Panko.
- Frite o peixe em óleo médio até ficar crocante.



Bolinho de Chuchu

Ingredientes:

- 4 ovos
- 250g de queijo mussarela ralado
- 300g de farinha sem fermento
- 4 chuchus

Modo de preparo:

- Cozinhe os chuchus sem casca e corte em pedaços pequenos.
- Refogue o alho e a cebola em pouca gordura até dourar.
- Junte os chuchus cozidos ao refogado e mexa bem.
- Bata os ovos com sal a gosto e reserve.
- Adicione cheiro verde, pimenta do reino e queijo mussarela ralado à mistura.
- Acrescente a farinha de trigo e misture bem até dar ponto de massa (se necessário, adicione mais farinha).
- Modele os bolinhos com as mãos ou com a ajuda de uma colher.
- Frite os bolinhos em óleo quente até ficarem dourados e crocantes.



Lombo ao Molho Cipó

Ingredientes:

- 2kg de lombo
- 1 cebola média picadinha
- 1 cabeça de alho picadinha
- 3 pimentas-malaguetas e tempero de alho e sal
- Suco de meio limão
- 500g de poupa de tamarindo
- 300g de açúcar
- 500g de rapadura
- Alho desidratado e alho negro
- 2 pimentas dedo-de-moça desidratadas

Modo de preparo:

- Fure o lombo com uma faca.
- Tempere com pimentas malaguetas, tempero a gosto, suco de limão e um pouco de água para amolecer.
- Coloque óleo na panela e doure o lombo dos dois lados.
- Acrescente água aos poucos, sem pressa, até o lombo cozinhar.
- Cozinhe a polpa de tamarindo com açúcar, alho negro, pimenta dedo-de-moça e rapadura.
- Cozinhe em fogo brando por cerca de 40 minutos, mexendo ocasionalmente para não grudar no fundo da panela.
- Retire o alho negro antes de servir, para evitar que fique com aparência de “estragado”.
- Junte o molho de tamarindo ao lombo já cozido.
- Sirva o lombo com arroz e maionese.



Cupcake

Ingredientes:

- 1/2 xícara de leite
- 3 claras de ovos
- 3 gemas de ovos
- 1/2 xícara de margarina
- 1 xícara e meia de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 12 forminhas de cupcake
- 200g de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de cacau em pó
- 300ml de chantilly para finalizar
- 200g de granulado para finalizar

Modo de preparo:

Massa:

- Bata as claras em neve.
- Em uma batedeira, misture as gemas, margarina e açúcar.
- Adicione aos poucos a farinha de trigo e o leite.
- Misture bem e adicione o fermento e a baunilha.
- Coloque a massa nas forminhas até a metade.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

Modo de preparo do recheio:

- Em uma panela, misture o leite condensado, creme de leite e cacau em pó.
- Cozinhe por 20 minutos em fogo médio, mexendo sempre.
- Retire do fogo e coloque na geladeira para esfriar.



Baluarte Mineiro

Ingredientes:

- Salsa a gosto
- Cebolinha a gosto
- 50g de bacon torrado
- 20g de lâminas de alho torrado
- 25g de manteiga
- 10g de crispy de couve
- 150g de queijo Minas padrão ralado
- 200g de fubá de moinho d'água
- Pimenta do reino a gosto
- 30ml de alho e louro batidos
- 30ml de banha de porco
- 150ml de redução de licor de jabuticaba
- 300g de barriga de porco
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Angu:

- Em uma panela quente, derreta a manteiga e refogue o alho batido com um pouco de gordura e uma folha de louro.
- Enquanto isso, hidrate o fubá com caldo de legumes. A consistência ideal deve ser bem mole.
- Adicione o fubá hidratado à panela, mexendo sempre para não empelotar nem queimar.
- Acrescente um pouco mais de caldo de legumes para manter a textura cremosa.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo com paciência, por cerca de 30 minutos.
- Finalize com bacon frito, salsa, cebolinha e queijo Minas padrão ralado.
- Pronto! Seu angu está finalizado.

Molho de Jabuticaba:

- Reduza o licor de jabuticaba em fogo baixo.
- Adicione um toque de limão.
- Engrosse com um pouco de maisena dissolvida em água, mexendo até atingir a consistência desejada.

Montagem:

Carne:

- Tempere com alho, sal, um pouco de louro batido e pimenta do reino.
- Cozinhe a carne em baixa temperatura na própria gordura. Não deixando passar de 70° e devagar, por umas 24 horas.
- Após esse cozimento, doure a carne aumentando um pouco a temperatura até que chegue ao ponto de desmanchar.
- Depois é só maçaricar e reservar..

Molho de Jabuticaba:

- Reduza o licor de jabuticaba em fogo baixo.
- Adicione um toque de limão.
- Engrosse com um pouco de maisena dissolvida em água, mexendo até atingir a consistência desejada.

Montagem:



Cuscuz

Ingredientes:

- 300g de farinha de mandioca
- 400g de fubá
- 300g de rapadura
- 500g de queijo
- Sal, pauzinho de canela e cravo a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 500g de coalhada
- Funcho ou palha para controlar o calor

Modo de preparo:

- Misture o fubá, farinha de mandioca, rapadura, cravo e canela.
- Adicione o sal e a manteiga, misture bem.
- Coloque o queijo ralado e a coalhada aos poucos, misturando com as mãos até atingir a consistência ideal (nem mole, nem seca demais).
- Unte a cuscuzeira com manteiga e forre com palha e funcho para evitar que a água molhe o cuscuz.
- Coloque a massa de cuscuz na cuscuzeira, camada por camada
- Finalize com mais queijo e rapadura.
- Leve ao fogo em banho-maria e cozinhe até o cuscuz estar bem firme e com o som característico ao bater com o garfo.
- Deixe esfriar antes de desenformar.



Frango ao Molho Pardo Falso

Ingredientes:

- 1kg de frango caipira picado
- 4 dentes de alho amassado
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de maizena
- 1 pimentão pequeno picado
- 2 conchas de feijão cozido
- 5 colheres de sopa de óleo
- 30ml de vinagre
- 20ml de shoyu
- 1 colher de sopa de colorau
- 1 colher de chá de sazón
- Cebolinha a gosto

Modo de preparo:

Frango:

- Tempere o frango com alho, sal, cebola e pimentão.
- Frite o frango até dourar e, em seguida, adicione água aos poucos para cozinhar.
- Cozinhe por cerca de 30 a 40 minutos, adicionando mais água conforme necessário.
- Quando o frango estiver macio, retire a tampa e reserve.

Molho pardo falso:

- Em uma panela, adicione o feijão cozido, pimentão cru, amido de milho, vinagre e água.
- Bata tudo até formar um molho espesso.
- Cozinhe o molho por 20 minutos em fogo baixo, mexendo ocasionalmente.
- Finalize com molho shoyu e ajuste a consistência e o sabor.



Tilápia na Bananeira

Ingredientes:

- 1 cebola picadinha
- Suco de um limão
- Sal a gosto
- 3 dentes de alho
- 1 maço de salsinha fresca
- Pimenta do reino a gosto
- 1 tilápia fresca
- 70ml de vinagre branco
- 300ml de azeite de oliva
- 1 folha de bananeira
- Papel alumínio para embrulhar

Modo de preparo:

- Limpe bem a tilápia, retirando as escamas, vísceras e lavando-a.
- Tempere a tilápia com suco de limão, sal, alho amassado, pimenta do reino e vinagre. Deixe marinar por 30 minutos para que os temperos penetrem bem.
- Enquanto a tilápia marina, pique a cebola e a salsinha.
- Após o tempo de marinada, adicione a cebola e a salsinha dentro e fora da tilápia.
- Pegue a folha de bananeira, passe azeite nela e coloque a tilápia sobre a folha.
- Embrulhe a tilápia bem na folha de bananeira e depois no papel alumínio, formando um pacote.
- Coloque o pacote na churrasqueira ou em um forno, e cozinhe por 30 minutos.
- Após esse tempo, retire da churrasqueira ou forno, desembulhe e sirva com acompanhamento de arroz com alho e farofa de banana.



Macarrão com Frango

Ingredientes:

- 1 cebola média picada
- 1 tomate médio picado
- 5 ninhos de macarrão
- 2kg de frango inteiro picado
- 1 mix de pimentão
- Pimenta do reino a gosto
- Alho e sal a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto

Modo de preparo:

- Tempere o frango com alho, sal e pimenta do reino.
- Em uma panela grande, frite o frango até dourar. Retire o excesso de gordura.
- Na mesma panela, adicione a cebola, o tomate e o pimentão. Refogue bem.
- Adicione a água quente e deixe ferver por cinco minutos.
- Coloque o macarrão e o açafrão na panela. Deixe cozinhar por cerca de cinco minutos.
- Tampe e cozinhe até o macarrão estar pronto.
- Finalize com salsinha e cebolinha a gosto antes de servir.



Bambá do Garimpo

Ingredientes:

- 3 dentes de alho picado
- 1 colher rasa de sobremesa de corante
- 1 colher de sobremesa de tempero
- 2 folhas de louro
- 1 limão
- 1 colher de sopa de óleo
- 3 folhas de mostarda
- 150g de feijão carioca
- 600g de costelinha

Modo de preparo:

- Tempere a costelinha com alho, sal, corante, e suco de limão. Deixe marinar por 10 minutos.
- Aqueça o óleo em uma panela e frite a costelinha até dourar.
- Adicione o feijão já cozido, batido com um pouco d'água. Misture bem.
- Coloque as folhas de louro e as folhas de mostarda. Cozinhe por mais 10 minutos até incorporar os sabores.
- Sirva com arroz, angu ou farofa, como desejar.



Risoto de Canjiquinha

Ingredientes:

- 1/2kg de costelinha desfiada
- 300g de linguiça defumada
- 200g de bacon picado
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picado e cheiro verde a gosto
- 250g de canjiquinha
- Torresmo a gosto
- 2 folhas de couve rasgadas
- 1/2 pimentão colorido picado
- 100g de manteiga gelada
- 150g de parmesão
- 1 taça de vinho branco
- Sal e pimenta a gosto
- 1 fio de azeite e 1 litro de caldo de legumes

Modo de preparo:

- Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue o bacon e a linguiça defumada até ficarem dourados.
- Retire a carne da panela e reserve.
- Na mesma panela, aproveite a gordura e o fundinho e refogue a cebola, o alho e o pimentão.
- Adicione o vinho branco para começar o cozimento e depois a canjiquinha.
- Acrescente a costelinha desfiada e mexa bem.
- Vá adicionando o caldo de legumes aos poucos, mexendo sempre para a canjiquinha cozinhar e absorver o sabor.
- Quando a canjiquinha estiver no ponto (al dente), finalize com a manteiga gelada, o queijo parmesão, as folhas de couve rasgadas e o torresmo triturado.
- Sirva imediatamente, decorando com mais torresmo se desejar.



Caruru Mineiro

Ingredientes:

- 400g de linguiça suína
- 400g de quiabo
- 250g de bacon
- 70g de torresmo pronto
- 3 tomates médios
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 250ml de leite de coco
- 50g de amendoim torrado salgado
- Salsinha e coentro a gosto

Modo de preparo:

- Em uma panela, coloque o bacon e frite até que ele solte sua gordura.
- Reserve.
- Na mesma panela, aproveite a gordura do bacon e adicione a linguiça para fritar.
- Adicione o quiabo picado e deixe refogar.
- Misture a cebola, o alho e os tomates picados. Deixe cozinhar por alguns minutos.
- Acrescente o amendoim torrado, o leite de coco, e misture tudo muito bem. Deixe cozinhar até o quiabo amolecer.
- Tempere a gosto com sal, pimenta, e finalize com salsinha e coentro.
- Para dar mais sabor, adicione o torresmo por cima na hora de servir.
- Junte os pequis já cozidos e adicione a água do cozimento para cozinhar o arroz
- Finalize com um pouco de açafrão e deixe cozinhar até o arroz ficar no ponto



Biscoito do Cerrado

Ingredientes:

- 70 g de castanha de pequi
- 20 g de farinha de Jatobá
- 70 g de farinha de trigo
- 70 g de aveia em flocos
- 80 g de açúcar mascavo
- 100 g de manteiga
- 1 ovo
- 1 colher de chá rasa de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

- Em uma vasilha, bata a manteiga com o açúcar até obter um creme claro.
- Adicione o ovo e misture bem até incorporar.
- Em outro recipiente, misture a farinha de trigo, a aveia, o bicarbonato e a farinha de Jatobá.
- Adicione a mistura de ingredientes secos à mistura de manteiga e açúcar, mexendo bem.
- Acrescente a castanha de pequi e misture até que a massa fique homogênea.
- Modele os biscoitos no formato desejado e coloque-os em uma assadeira.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos ou até ficarem dourados.
- Deixe esfriar e sirva.



Moqueca Minas-Bahia

Ingredientes:

Caruru:

- 1 kg de badejo
- 300 g de camarão para molho
- 2 tomates picados
- 1 maço de salsinha
- 1 pimentão em rodela
- 1 cebola picada
- 1 pimentão amarelo em rodela
- 200 g de tomate cereja

- Tempero baiano, pimenta branca, colorau a gosto
- 2 colheres de manteiga
- Tempero alho e sal
- Creme de cebola
- Azeite de dendê
- Leite de coco
- 2 limões
- 150 g de queijo Canastra ralado

Mousseline de banana da terra:

- 3 bananas da terra
- 100 g de manteiga
- 150 g de queijo Canastra ralado
- 1 colher de chá de alho e sal (a gosto)
- 250 ml de leite de coco

Modo de preparo:

Caruru:

- Comece aquecendo o azeite de dendê em uma panela.
- Adicione a cebola, o camarão e frite até dourar.
- Em seguida, adicione o tomate picado, o pimentão e o tempero baiano, pimenta branca e colorau a gosto.
- Adicione o leite de coco e deixe ferver até formar um molho espesso.
- Coloque o peixe (badejo) e cozinhe até que ele esteja bem incorporado com os temperos. Se necessário, adicione mais água para dar o ponto desejado.
- Finalize com o queijo Canastra e o suco de limão para dar um toque especial e cremosidade ao prato.

Mousseline de Banana da Terra:

- Cozinhe as bananas da terra em água até que fiquem bem macias.
- Amasse as bananas e reserve.
- Em uma panela, derreta a manteiga e adicione o alho e o sal a gosto. Depois, adicione o mousseline de banana e mexa bem.
- Incorpore o queijo Canastra e o leite de coco, mexendo até obter uma consistência cremosa.



Feijão Ferrovieiro

Ingredientes:

- 500g de feijão preto
- 300g de bacon
- 200g de linguiça calabresa
- 300g de toucinho
- 2 cebolas picadas
- 1 litro de água
- 1 pimenta dedo de moça
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher de sal
- Salsinha e cebolinha a gosto

Modo de preparo:

- Frite o toucinho na panela, adicione o alho e refogue até dourar.
- Coloque o bacon e a linguiça calabresa, refogando até dourar.
- Adicione a cebola picada e refogue até amolecer.
- Coloque o feijão cozido e misture bem, aproveitando a casquinha do fundo da panela.
- Tempere com sal a gosto.
- Cozinhe por 20 minutos, mexendo de vez em quando.
- Finalize com salsinha e cebolinha a gosto.
- Sirva com arroz, couve refogada e farofa.



Pastel feito com Cachaça

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 2 ovos
- Queijo mussarela ralado
- 2 colheres (sopa) de sal
- Goiabada cascão São Gonçalo
- 1/3 do copo de requeijão de óleo
- Meia dose de pinga
- 1 copo de requeijão de água
- Carne moída refogada com batata, cebola e cebolinha

Modo de preparo:

- Em uma vasilha, misture a farinha de trigo, os ovos, o sal e a pinga, mexendo bem até incorporar.
- Adicione a água aos poucos até a massa atingir o ponto, não muito molhada nem muito seca.
- Deixe a massa descansar por três horas na geladeira.
- Após o descanso, passe a massa no cilindro para afiná-la.
- Modele os pastéis com o recheio desejado (carne moída ou queijo com goiabada).
- Frite os pastéis em óleo quente até ficarem dourados e crocantes.



Pé de Porco Depilado

Ingredientes:

- 6 pés de porco
- 1,5 colher de sopa de colorau
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sal
- 1,5 colher de sopa de tempero alho e sal

Modo de preparo:

- Lave e depile bem os pés de porco, removendo os pelos com uma faca e, se necessário, raspando os finos.
- Em uma panela quente, frite o toucinho até soltar a gordura.
- Adicione o alho picado e frite até dourar.
- Coloque o bacon e a calabresa picados, e frite até ficarem bem dourados.
- Adicione as cebolas picadas e frite até murcharem.
- Acrescente o sal, colorau, pimenta do reino e misture bem.
- Coloque os pés de porco na panela e cubra com água.
- Cozinhe os pés de porco por 35 minutos na pressão.
- Após o tempo, adicione mais água e deixe ferver por mais 10 minutos.
- Sirva os pés de porco com cebolinha e farofa por cima, se desejar.



Surubim Cremoso

Ingredientes:

- 500g de batatas cozidas e cortadas em rodelas
- 500g de posta de surubim
- 200g de requeijão
- 250g de mussarela fatiada
- 1/2 pimentão verde
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 1 cebola média
- 300g de farinha de trigo
- 200g de creme de leite
- 500ml de leite
- Sal a gosto
- Salsinha, orégano, tempero de alho e sal e noz-moscada a gosto

Modo de preparo:

- Derreta uma colher de manteiga em uma panela.
- Adicione o alho picado e frite até dourar.
- Coloque a farinha de trigo aos poucos, mexendo para não formar bolinhas.
- Acrescente o leite aos poucos, mexendo até dissolver as bolinhas e o molho ficar homogêneo.
- Adicione o sal e o requeijão, mexa até o requeijão derreter e o molho engrossar.
- Desligue o fogo e adicione o creme de leite. Reserve o molho branco.
- Aqueça azeite em uma panela e frite o alho até dourar.
- Adicione a cebola picada e os pimentões (verde, vermelho e amarelo), refogue até murcharem.
- Tempere o peixe com sal e alho, e adicione-o na panela.
- Cozinhe por 15 minutos, virando o peixe de vez em quando.
- Monte o prato: coloque uma camada do molho branco no fundo de um refratário.
- Coloque o peixe no refratário e adicione a batata cozida cortada em rodelas.
- Cubra com o restante do molho branco.
- Finalize com orégano e salsinha a gosto.
- Leve ao forno para dourar. Sirva com arroz branco e salada.



Suã de Porco

Ingredientes:

- 50g de salsinha
- 1 cebola picada
- 100g de mandioca
- 1 tomate picado
- 50g de cebolinha
- 1 cabeça de alho picada
- 20g de banha
- 1 kg de suã de porco
- 1 colher de extrato de tomate

Modo de preparo:

- Tempere um quilo de suã de porco com alho e sal.
- Derreta 20g de banha em uma panela quente.
- Frite a suã até dourar, pingando água aos poucos para evitar que queime.
- Após dourar, adicione uma colher de extrato de tomate e mexa bem.
- Acrescente 100g de mandioca cozida e um litro de água. Cozinhe até a carne e a mandioca ficarem macias (aproximadamente 15 minutos).
- Adicione um tomate picado, 50g de salsinha e cebolinha a gosto. Tampe e deixe ferver por mais cinco minutos.



Joelho de Porco

Ingredientes:

- 500g de joelho de porco
- 400g de carne bovina com osso
- 5g de noz-moscada, zatar e pimenta do reino
- 5g de sal, 15 g de alho triturado ou batido
- 5g de páprica picante
- Bouquet garni: 3 maços de alecrim, 3 folhas de louro
- 2 cenouras grandes, 2 cebolas, 2 maços de salsão
- 100g de batatas confitadas
- 300g de pimentão verde, amarelo e vermelho
- 80g de tomate cereja confitados
- 100g de cebola branca fatiada
- 80ml de azeite
- 200ml de vinho tinto
- 700ml de água Viva

Modo de preparo:

- Tempere 800 gramas de joelho de porco com 15 gramas de alho triturado, 5 gramas de páprica picante, 5 gramas de sal, 5 gramas de pimenta do reino, 5 gramas de noz-moscada e 5 gramas de zatar.
- Adicione um pouco de água e misture bem.
- Coloque o joelho temperado em um saco plástico e deixe marinar por 12 a 15 horas na geladeira.
- Aqueça o forno a 250°C e asse o joelho por uma hora em fogo alto.
- Reduza o fogo e asse por mais quatro a cinco horas em fogo baixo.
- Em uma panela, aqueça 80ml de azeite e adicione 400 gramas de carne bovina com osso.
- Dourar a carne na panela e adicionar cenouras, cebolas e salsão picados.
- Coloque um buquê de guarnição com alecrim e louro.
- Adicione 700ml de água e deixe ferver por 10 horas em fogo baixo.
- Coe o caldo e reserve.
- Em uma panela, frite o joelho de porco em gordura quente até pururucar a pele.
- Em outra panela, salteie pimentões coloridos e cebolas.
- Finalize montando o prato com o joelho pururucado e os legumes salteados.



Galinha Caipira

Ingredientes:

- 1 galinha caipira
- 1 cebola de cabeça
- Cebolinha verde a gosto
- 1 cabeça de alho amassada com sal
- 2 pimentas malaguetas

Modo de preparo:

- Tempere a galinha com cebola, alho amassado, pimentas malaguetas e sal.
- Corte a gordura da galinha em pedaços e frite na panela até formar torresminho.
- Adicione o alho amassado e deixe dourar bem.
- Coloque a galinha na panela e frite, mexendo de vez em quando.
- Adicione um pouco de água quando começar a sair água da galinha e continue pingando água até completar quatro vezes.
- Após a fritura, escorra a gordura da galinha.
- Cubra a galinha com água e deixe ferver por 30 minutos.
- Adicione cebola e pimenta a gosto.
- Após cinco minutos, o prato estará pronto.
- Sirva com arroz e o caldo suculento.



Rolê Viação Cipó

Ingredientes:

- 2 bifés de pernil de 120g
- 100g de bacon
- 100g de calabresa
- Tempero de alho e sal a gosto
- 1 cenoura picada
- 3 folhas de louro
- 2 galhos de alecrim
- 100g de goiabada cascão de São Bartolomeu
- 100ml de molho barbecue
- 200g de queijo nozinho

Modo de preparo:

- Tempere os bifés de pernil com alho e sal.
- Recheie os bifés com bacon, calabresa, pimentão, cenoura e queijo.
- Enrole os bifés e prenda com palitos (um na ponta, um no meio e outro na outra ponta).
- Misture o molho barbecue com a goiabada cascão.
- Coloque os bifés enrolados em um refratário e cubra com a mistura de molho.
- Leve ao forno por 30 minutos, tirando-os após 25 minutos para pincelar mais molho e voltar ao forno até o tempo total.



Goiabada Cascão de Colher

Ingredientes:

- 2 porções de goiaba
- 2 porções de polpa de goiaba
- 1 porção de açúcar

Modo de preparo:

- Retire a casca e as sementes da goiaba e corte-a em pedaços pequenos.
- Lave bem a goiaba após retirar a semente e passe-a por uma peneira para extrair a massinha.
- Coloque a casca da goiaba no tacho de cobre, já limpo, e comece a cozinhar.
- Durante o processo de cozimento da casca, prepare a massinha da goiaba e reserve.
- Adicione a massinha da goiaba à casca já cozida e continue mexendo.
- Acrescente açúcar a gosto quando a goiaba já estiver bem amolecida.
- Cozinhe por aproximadamente uma hora, mexendo constantemente até o doce ficar no ponto.
- Quando o fundo do tacho aparecer, o doce estará pronto.
- Sirva o doce de goiaba quente, com uma colher.



Costelinha Jaguara

Ingredientes:

- 1,5 kg de costela suína
- 2 colheres de sopa de páprica defumada
- 1 cabeça de alho média triturada
- 2 colheres de sopa de alecrim desidratado
- Suco de limão espremido
- Sal a gosto
- 4 cebolas médias fatiadas
- 300g de quiabo
- 4 colheres de sopa de geleia de jabuticaba
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 300g de abóbora cabotiá
- 1 copo de cerveja

Modo de preparo:

- Temperar a costela suína com alho triturado, páprica defumada, alecrim e sal a gosto.
- Marinar a costela de 12 a 15 horas.
- Selar a costela em uma panela quente até dourar.
- Refogar cebolas picadas em óleo, adicionar a costela selada e a marinada reservada.
- Adicionar cerveja e cozinhar por cinco a sete minutos.
- Retirar a costela, coar o caldo e adicionar a geleia de jabuticaba, deixando reduzir por 20 minutos.
- Cozinhar a abóbora até amolecer, amassar e adicionar manteiga e creme de leite.
- Misturar cebola triturada no purê e ajustar o sal.
- Montar o prato com a costela, purê de abóbora e molho de jabuticaba.



Bolinho de Carne sem Óleo

Ingredientes:

- 500g de carne moída
- 1 colher de sopa de tempero alho e sal
- 1 cebola e 1 tomate
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de mel
- 1/2 dose de cachaça branca

Modo de preparo:

- Comece fazendo o molho de mostarda: em uma vasilha, misture duas colheres de mostarda, uma colher de mel, e meia dose de cachaça. Misture bem até obter uma consistência cremosa.
- Reserve.
- Prepare o molho de tomate: bata a cebola e o tomate com um pouco de água. Em uma panela, adicione o tempero, e o molho de tomate. Cozinhe até apurar.
- Em uma panela quente, adicione o óleo. Quando estiver bem quente, adicione a carne moída temperada com alho e sal.
- Modele os bolinhos de carne e reserve.
- Adicione a farinha de mandioca na carne frita, mexendo bem.
- Para finalizar, adicione o molho de mostarda sobre os bolinhos prontos, mexendo até que tudo esteja bem misturado.
- Sirva com a cebolinha picada para um toque de frescor.



Arroz à Toledana

Ingredientes:

- 300g de frango
- 400g de arroz arbóreo
- 100g de cogumelos de sua preferência
- 100g de lula
- 100g de compota de jabuticaba
- Pimentão, cebola e alho a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 100g de bacon
- 1 colher de banha
- Sal grosso a gosto
- 1 colher de sobremesa de açafrão
- Pimenta do reino a gosto
- 100g de queijo Minas meia cura
- Tempero especial a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo:

- Tempere o frango com alho, cebola, pimentão, cheiro verde e sal grosso.
- Reserve.
- Em uma panela, adicione azeite e frite o frango até dourar.
- Após dourar, acrescente o arroz e mexa bem, deixando o arroz pegar um pouco do sabor do frango.
- Adicione o açafrão, o bacon, a lula e o cogumelo.
- Complete com água e cozinhe o arroz até ficar macio, ajustando o sal e a pimenta a gosto.
- Finalize com queijo Minas meia cura e cachaça. Flambe a cachaça, misture bem e sirva com o cheiro verde.



Farofa

Ingredientes:

- 2 kg de carne de boi picada
- Tempero de sal e alho a gosto
- Meio pimentão picado
- 1 cebola média picada
- Salsa a gosto
- Cebolinha a gosto
- 1 colher e meia de sopa de colorau
- 1 litro de óleo
- 1,5 kg de farinha de mandioca

Modo de preparo:

- Tempere a carne com alho e sal, misture bem e reserve.
- Aqueça o óleo em uma panela grande e adicione o tempero de alho, sal e uma colher e meia de sopa de colorau.
- Adicione a carne picada e frite até dourar.
- Acrescente o pimentão e a cebola picados, mexa bem e continue fritando.
- Coloque a água aos poucos para cozinhar a carne até ela ficar bem macia.
- Quando a carne estiver cozida e sem água, adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo para incorporar.
- Finalize com a cebolinha e salsa a gosto.

RECEITAS DO TOLEDO

Mart Minas

ATACADO & VAREJO



Siga o **@martminasatacadoevarejo**
e acompanhe nossas receitas.

Aqui tem açougue completo, com cortes
de qualidade, preço justo e tudo que você
precisa para suas receitas.



Você também pode acessar
esse e-book no nosso
aplicativo Mart Minas.

Baixe o app e
acesse isso e muito mais.

