

COMIDAS NORDESTINAS: RECEITAS SABOROSAS FEITAS COM MAGGI



COMIDAS NORDESTINAS:

RECEITAS SABOROSAS FEITAS COM



UM LIVRO DE RECEITAS
FEITO COM DELÍCIAS DA
CULINÁRIA NORDESTINA.





ÍNDICE



1. BAIÃO DE DOIS TRADICIONAL.....	3
2. ACARAJÉ DE MILHO VERDE	5
3. SARAPATEL	7
4. ESCONDIDINHO DE CARNE SECA E MANDIOQUINHA.....	9
5. CAMARÃO SABOROSO	11
6. PASTEL DE VATAPÁ COM MOLHO DE PIMENTA-BIQUINHO.....	13
7. MOQUECA DIA-A-DIA	15
8. PEIXE À DELÍCIA	17
9. CALDO DE MOCOTÓ.....	19





BAIÃO DE DOIS TRADICIONAL



Crédito foto: Janaina Resende



Tempo de Preparo:
75 minutos



Rendimento:
8 porções

INGREDIENTES

- 500g de feijão-de-corda seco
- 2 colheres (sopa) de óleo
- meia xícara (chá) de bacon picado
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- meia colher (sopa) de coentro picado
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 2 envelopes de MAGGI® Tempero e Sabor Feijão
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de queijo coalho picado



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, cozinhe meio quilo de feijão de corda (deixado de molho na véspera) com 3 litros de água fria por cerca de 40 minutos.
2. Em outra panela, aqueça o óleo e doure o bacon, a cebola e o alho. Acrescente o coentro e o arroz.
3. Refogue bem e adicione o feijão cozido com o caldo, o MAGGI Tempero e Sabor e o sal.
4. Tampe a panela e cozinhe, em fogo baixo, por cerca de 15 minutos ou até que o arroz fique cozido e úmido.
5. Misture o queijo coalho picado e tampe a panela para que o vapor derreta o queijo. Sirva.



Crédito foto: Janaina Resende





ACARAJÉ DE MILHO VERDE



Crédito foto:Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
80 minutos



Rendimento:
50 porções



INGREDIENTES

Massa

- 8 espigas médias de milho-verde, raladas
- 8 colheres (sopa) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral
- 1 e meia colher (sopa) de MAGGI® Fondor
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 10 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 litro de azeite de dendê ou óleo, para fritar

Recheio

- 500 g de camarão pequeno limpo
- 1 colher (sopa) de MAGGI® Fondor
- suco de meio limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- meia cebola picada
- 1 tomate grande, sem pele e sem sementes
- 4 colheres (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê



MODO DE PREPARO

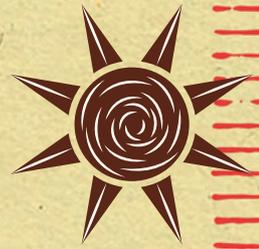
Massa

1. Em um recipiente, misture o milho-verde, o Leite NINHO, o MAGGI Fondor, os ovos, o coentro, a cebola, a farinha de trigo e o fermento, até ficar homogêneo.
2. Modele porções dessa massa com o auxílio de 2 colheres e frite-as no azeite-de-dendê ou óleo bem quente.
3. Escorra em papel toalha e reserve mantendo os acarajés aquecidos.

Recheio

4. Em um recipiente, tempere os camarões com o MAGGI Fondor e o limão e deixe tomar gosto por cerca de 15 minutos, em geladeira.
5. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola.
6. Junte o camarão, o tomate e o coentro.
7. Dissolva a farinha em um pouco de água e coloque no refogado.
8. Junte o azeite-de-dendê, mexa bem e retire do fogo.
9. Corte os acarajés ao meio e recheie-os com o camarão. Sirva-os bem quentes.





SARAPATEL



Crédito foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
350 minutos



Rendimento:
6 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de porco (pode ser vísceras, como fígado, coração e rins, ou carne magra)
- 1 xícara (chá) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de MAGGI® Gril
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 folhas de louro
- 1 colher (sopa) de colorau
- água o suficiente para cobrir os ingredientes





MODO DE PREPARO

1. Corte a carne de porco em cubos pequenos e transfira para um recipiente. Em seguida, tempere com o vinagre, o MAGGI Gril, o alho, a cebola, as folhas de louro e o colorau e deixe marinar por pelo menos 1 hora.
2. Em seguida, em uma panela grande, adicione a carne marinada e cubra com água. Leve ao fogo alto e deixe ferver por 10 minutos. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por cerca de 2 horas, mexendo de vez em quando, até que a carne esteja macia e o caldo tenha engrossado.
3. Após esse tempo, sirva quente com arroz branco e farofa.



ESCONDIDINHO DE CARNE SECA E MANDIOQUINHA



Crédito foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
30 minutos



Rendimento:
4 porções

INGREDIENTES

Purê

- 3 xícaras (chá) de mandioquinha amassada e quente
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 envelopes de MAGGI® Tempero e Sabor Legumes



Carne Seca

- 1 colher (chá) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 1 xícara (chá) de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- 1 colher (sopa) de coentro picado



MODO DE PREPARO

Purê

1. Em um recipiente, misture a mandioquinha ainda quente com a manteiga. Amasse com um garfo até obter o ponto de purê, adicione o MAGGI Tempero e Sabor Legumes e o NESTLÉ Creme de Leite Zero Lactose, misture bem e reserve.

Carne Seca

2. Em uma panela em fogo baixo, aqueça o óleo e refogue a cebola até dourar.

3. Adicione a carne-seca desfiada, o sal, o coentro e misture bem.

4. Transfira para um refratário, nivele a carne no fundo e coloque o purê reservado sobre ela, espalhando para ficar uniforme.

5. Leve ao micro-ondas para aquecer por 5 minutos na potência alta ou então em forno médio-alto (200°), por cerca de 15 minutos ou até dourar. Sirva.



CAMARÃO SABOROSO



Crédito foto: Éric B.



Tempo de Preparo:
20 minutos



Rendimento:
4 porções

INGREDIENTES

- meia colher (sopa) de azeite
- 300 g de camarão médio limpo
- meia cebola picada
- meia colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 tomate sem pele picado
- meia xícara (chá) de água quente
- 1 tablete de MAGGI® Caldo Legumes
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de NESTLÉ® Creme de Leite





Crédito foto: Éric B.



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue os camarões. Retire os camarões da panela e reserve.
2. Na mesma panela, refogue a cebola. Junte a farinha e refogue até ficar levemente dourada.
3. Acrescente o tomate e o MAGGI Caldo dissolvido na água quente.
4. Misture bem até ficar homogêneo e ligeiramente cremoso.
5. Junte o camarão e cozinhe por cerca de 5 minutos.
6. Desligue o fogo, misture a salsa e o Creme de Leite NESTLÉ e sirva a seguir.

PASTEL DE VATAPÁ COM MOLHO DE PIMENTA-BIQUINHO



Crédito foto: Edu Delfim



Tempo de Preparo:
80 minutos



Rendimento:
25 porções



INGREDIENTES

Molho

- 3 colheres (sopa) de pimenta-biquinho cortada ao meio
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 tomate médio picado
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- 2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada

Vatapá

- 1 tomate grande picado
- 1 cebola média picada
- meio maço de coentro
- 300 g de camarões pequenos limpos

- suco de meio limão
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 stick de MAGGI® MEU SEGREDO® 7 Vegetais
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 pães franceses
- meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral
- 1 e meia xícara (chá) de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de amendoim sem pele torrado
- 4 colheres (sopa) de castanha-de-caju torrada
- 1 pedaço de gengibre médio ralado (30 g)
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê

MODO DE PREPARO

Molho

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes, cubra e leve à geladeira até o momento de servir.

Vatapá

2. No liquidificador bata o tomate, a cebola e o coentro e reserve.
3. Tempere o camarão com suco de limão, pimenta-do-reino e MAGGI MEU SEGREDO e deixe tomar gosto por cerca de 10 minutos.
4. Aqueça metade do azeite em uma panela e refogue os camarões. Retire e reserve os camarões e o caldo formado.
5. Em um recipiente pique os pães e cubra com o Leite NINHO e metade do leite de coco. Deixe repousar por cerca de 20 minutos, ou até que tenham amolecido.
6. Coloque em um liquidificador, com todo o líquido em que estavam de molho e bata até que esteja líquido e cremoso.
7. Acrescente o amendoim, a castanha-de-caju, o gengibre e metade do camarão refogado (com o caldo formado durante o cozimento) e bata bem.
8. Na mesma panela que refogou os camarões aqueça o restante do azeite, junte a mistura de temperos, a mistura de pão, o restante do leite de coco e cozinhe em fogo médio, sem parar de mexer, até que esteja cremoso e desprenda do fundo da panela.
9. Acrescente o restante do camarão refogado, o azeite de dendê e cozinhe por mais 3 minutos, para tomar gosto. Reserve para esfriar.

Massa

10. Abra a massa de pastel e corte em quadrados de 10x10 cm.
11. Coloque uma porção de Recheio já frio e dobre ao meio, formando um triângulo. Feche bem as bordas com auxílio de um garfo e frite em óleo quente, até que estejam dourados.
12. Sirva acompanhado do Molho de Pimenta Biquinho.



Crédito foto: Edu Delfim



MOQUECA DIA-A-DIA



Crédito foto: Marcelo Resende



Tempo de Preparo:
40 minutos



Rendimento:
4 porções

INGREDIENTES

- 600 g de cação em postas ou peixe de posta alta
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- meia colher (chá) de sal
- suco de meio limão
- 1 cebola em rodela
- 2 tomates em meia lua
- 1 batata em rodela
- meio pimentão vermelho em rodela
- 1 sachê de MAGGI® MEU SEGREDO® Tomate e Ervas
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de coentro





MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente refratário tempere o cação com a pimenta-do-reino, metade do sal e o suco de limão.
2. Em uma panela faça camadas com um pouco de cebola, cação, tomate, batata, pimentão e polvilhe metade do sachê de MAGGI MEU SEGREDO.
3. Repita as camadas, polvilhando o restante do MAGGI MEU SEGREDO e do sal.
4. Regue com o leite de coco e finalize com o coentro.
5. Cozinhe, em fogo baixo, com a panela tampada por cerca de 30 minutos, ou até que o peixe esteja macio e a batata cozida. Sirva.



PEIXE À DELÍCIA



Crédito foto: JRG Comunicação



Tempo de Preparo:
50 minutos



Rendimento:
8 porções

INGREDIENTES

Peixe e Banana

- 800 g de filés de pescada
- suco de meio limão
- 1 colher (sopa) MAGGI® Fondor
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de azeite
- 4 bananas-prata, cortadas ao meio no sentido do comprimento

Molho Branco

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral



- 1 stick de MAGGI® MEU SEGREDO® 7 Vegetais
- 1 lata de NESTLÉ® Creme de Leite

Montagem

- meia xícara (chá) de queijo mozzarella ralado



MODO DE PREPARO

Peixe e Banana

1. Em um recipiente, tempere os filés de peixe com o suco de limão, o MAGGI Fondor e a pimenta e deixe tomar gosto por 10 minutos na geladeira.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente com metade do azeite e doure os peixes de ambos os lados, sem deixar que ressequem. Reserve.
3. Na mesma frigideira coloque o restante do azeite e grelhe as bananas, deixando douradas de ambos os lados. Reserve.

Molho Branco

4. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola até murchar.
5. Junte a farinha de trigo e misture bem, formando uma massa. Deixe cozinhar até que comece a dourar.
6. Acrescente o Leite NINHO, o MAGGI MEU SEGREDO e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
7. Junte o NESTLÉ Creme de Leite, misture e reserve.

Montagem

8. Em um recipiente refratário coloque metade do molho branco e sobre ele acomode o peixe reservado.
9. Sobre cada filé disponha as bananas e cubra tudo com o restante do molho (com cuidado para que as bananas se mantenham sobre o peixe).
10. Polvilhe com a mozzarella e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até que esteja dourado. Sirva a seguir.



CALDO DE MOCOTÓ



Crédito foto: Sheila Oliveira



Tempo de Preparo:
80 minutos



Rendimento:
4 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de colorau
- 600 g de mocotó limpo, em pedaços, sem osso
- 2 tabletes de MAGGI® Caldo de Carne
- 1 tomate sem sementes, picado
- meia xícara (chá) de coentro picado
- meio pimentão verde picado
- 2 folhas de louro
- meia xícara (chá) de farinha de mandioca





MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o colorau.
2. Adicione o mocotó e refogue-o até dourar levemente. Esfarele o MAGGI Caldo de Carne e adicione-o ao preparo, juntamente com o tomate, o coentro e o pimentão, deixando refogar por mais 2 minutos, sempre mexendo.
3. Adicione água até cobrir todo o preparo e coloque as folhas de louro. Tampe a panela e conte 45 minutos após pegar a pressão. Após esse tempo, deixe a pressão sair sozinha, abra a panela, adicione a farinha de mandioca, misture bem e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 5 minutos sem a tampa. Desligue o fogo e sirva com um pouco de coentro picado.



Crédito foto: Sheila Oliveira

SABE QUAL É O ÚLTIMO PASSO DE TODA RECEITA? RECICLAR AS EMBALAGENS!

Você sabia que **97%** das embalagens dos produtos Nestlé já são produzidas para serem **re.cicladas**?

- 1** Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.
- 2** Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.
- 3** Possui dúvidas sobre como reciclar as embalagens de suas receitas?



CHAME O **ECOBOT** NO WHATSAPP

(11) 99714-0849, o nosso contatinho do bem que te ajuda **re.ciclar**.



A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU COMPROMISSOS COM O PLANETA:



CIRCULARIDADE

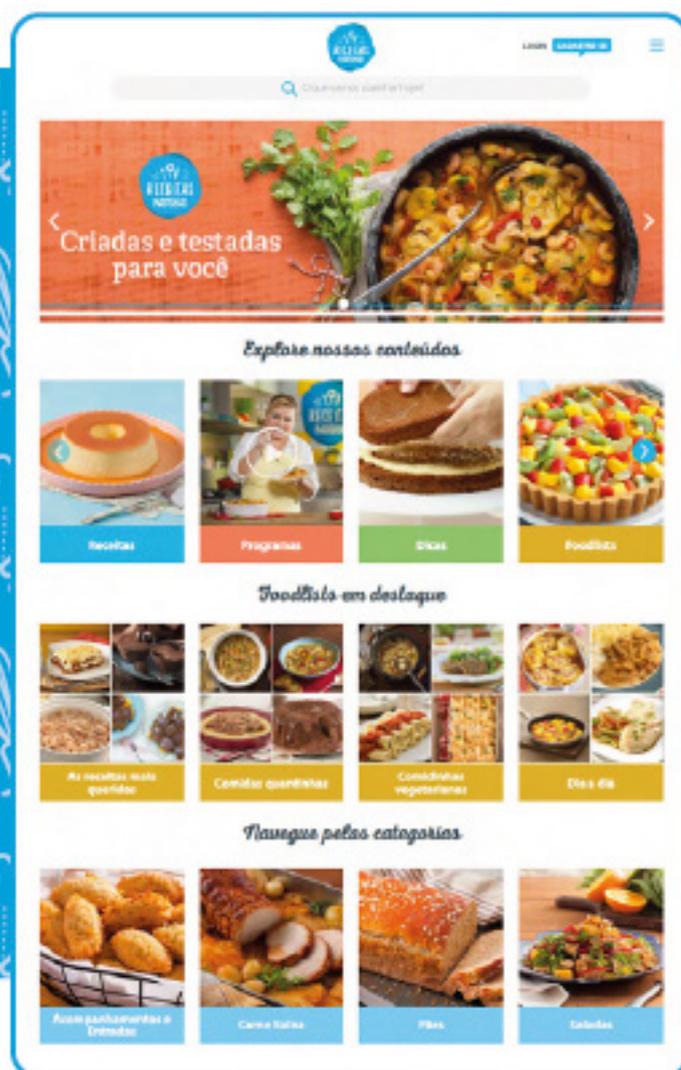
Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



re.generar
é nutrir o
que faz bem



WWW.RECEITASNESTLE.COM.BR



O destino ideal para quem ama se inspirar e fazer receitas maravilhosas

ALÉM DE RECEITAS VOCÊ ENCONTRA:



Ingrediente / Produto

e ou

Ingrediente / Produto

e ou

Ingrediente / Produto

ver receitas

Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

A ferramenta "O que tem em casa?" te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.

Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!

E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos seus produtos queridinhos!



