

CULINÁRIA NORDESTINA

100 receitas

para iniciantes



Preparos simples
e rápidos

100 receitas caseiras para iniciantes

1. Acarajé
2. Abará
3. Vatapá
4. Caruru
5. Bobó de Camarão
6. Moqueca de Peixe
7. Moqueca de Camarão
8. Baião de Dois
9. Buchada de Bode
10. Sarapatel
11. Feijoada Nordestina
12. Cozido Nordestino
13. Munguzá
14. Canjica
15. Pamonha
16. Bolo de Rolo
17. Cartola
18. Quindim
19. Beiju
20. Tapioca
21. Cuscuz de Milho
22. Cuscuz de Arroz
23. Bolo Souza Leão
24. Bolo de Macaxeira
25. Bolo de Milho Verde
26. Creme de Frutas Tropicais
27. Manjar Branco
28. Canjica Nordestina
29. Pé de Moleque

- 30.** Cocada
- 31.** Caju Amigo
- 32.** Maria Isabel
- 33.** Bode Guisado
- 34.** Ensopado de Carneiro
- 35.** Dobradinha
- 36.** Buchada de Carneiro
- 37.** Peixada à Baiana
- 38.** Sarapatel de Cabrito
- 39.** Mocofava
- 40.** Angu à Baiana
- 41.** Feijão Verde
- 42.** Galinha de Cabidela
- 43.** Rabada
- 44.** Baião de Três
- 45.** Carne de Sol com Aipim
- 46.** Camarão na Moranga
- 47.** Arrumadinho
- 48.** Lagosta na Manteiga
- 49.** Cocada de Forno
- 50.** Doce de Banana Verde
- 51.** Bolo Pé de Moleque
- 52.** Mungunzá Salgado
- 53.** Quibebe
- 54.** Frigideira de Sertão
- 55.** Canjiquinha
- 56.** Bolo de Rima
- 57.** Beiju de Tapioca com Coco
- 58.** Cocada Queimada
- 59.** Bolo de Goma
- 60.** Bolo de Aipim

- 61.** Angu à Mineira
- 62.** Maxixada
- 63.** Munguzá com Leite de Coco
- 64.** Cocada de Forno
- 65.** Quirera
- 66.** Maria Isabel de Carneiro
- 67.** Sarapatel de Porco
- 68.** Beiju de Tapioca com Queijo Coalho
- 69.** Bolo de Ameixa
- 70.** Bolo de Cacau
- 71.** Bolo de Carne de Sol
- 72.** Bolo de Castanha de Caju
- 73.** Bolo de Milho Verde com Coco
- 74.** Bolo de Pamonha
- 75.** Bolo de Rima
- 76.** Bolo Pé de Moleque com Coco
- 77.** Broa de Milho
- 78.** Capirotada
- 79.** Cocada de Leite
- 80.** Cocada Puxa-Puxa
- 81.** Cocada Queimada
- 82.** Cocada Rápida
- 83.** Creme de Abóbora com Carne de Sol
- 84.** Dadinho de Tapioca
- 85.** Dobradinha Nordestina
- 86.** Feijão Tropeiro
- 87.** Frigideira de Carne de Sol
- 88.** Galinha Caipira com Arroz
- 89.** Mané Pelado
- 90.** Maria Isabel de Frango
- 91.** Maxixada com Charque

- 92.** Mingau de Milho Verde
- 93.** Paçoca de Carne de Sol
- 94.** Peixe ao Leite de Coco
- 95.** Quibebe de Jerimum
- 96.** Quirerinha
- 97.** Sarrabulho
- 98.** Sopa Leão Veloso
- 99.** Tapioca com Banana e Leite Condensado
- 100.** Tapioca com Queijo Coalho

1. Receita de Acarajé Nordestino

Ingredientes:

Para a Massa:

- 2 xícaras de feijão-fradinho
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto

Para o Recheio:

- 300g de camarões secos, limpos e moídos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

Para a Vatapá:

- 1 xícara de farinha de mandioca
- 200ml de leite de coco
- 1 xícara de camarões secos
- 1 cebola média picada
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Preparo do Feijão-Fradinho:

- Deixe o feijão-fradinho de molho por pelo menos 6 horas.
- Escorra o feijão e, em um processador, bata com a cebola, alho e sal até obter uma massa homogênea.
- Transfira a massa para uma tigela e bata vigorosamente até que fique aerada.

2. Preparo do Recheio:

- Refogue a cebola e alho no azeite de dendê até dourarem.
- Adicione os camarões moídos, sal e pimenta. Cozinhe até que os camarões estejam completamente cozidos.

3. Preparo da Vatapá:

- Em uma panela, refogue a cebola no azeite de dendê.
- Adicione os camarões secos, gengibre, leite de coco e a farinha de mandioca.
- Cozinhe até formar um creme consistente.

4. **Montagem e Fritura do Acarajé:**

- Em uma frigideira, aqueça óleo.
- Com as mãos molhadas, forme pequenas bolas com a massa de feijão-fradinho.
- Abra cada bola, recheie com o refogado de camarão e feche bem, formando um disco.
- Frite em óleo quente até dourar.

5. **Finalização:**

- Escorra em papel absorvente para remover o excesso de óleo.
- Abra cada acarajé ao meio e recheie com a vatapá.

Sirva seus acarajés quentinhos, tradicionalmente acompanhados de pimenta e camarões secos.
Bom apetite!

2. Receita de Abará Nordestino

Ingredientes:

- 500g de feijão fradinho
- 200g de cebola picada
- 150ml de azeite de dendê
- 200ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de chá de sal
- Folhas de bananeira para embrulhar

Modo de Preparo:

1. **Preparação do Feijão Fradinho:**

- Deixe o feijão fradinho de molho em água por 4 horas.
- Após o tempo de molho, escorra a água e bata o feijão no liquidificador até obter uma massa homogênea.

2. **Temperando a Massa:**

- Em uma tigela, misture a massa de feijão com a cebola, o azeite de dendê, o leite de coco, o gengibre ralado e o sal.
- Misture bem até formar uma massa uniforme.

3. **Embrulhando os Abarás:**

- Corte as folhas de bananeira em quadrados de aproximadamente 20x20cm.
- Coloque uma porção da massa no centro de cada quadrado de folha de bananeira.

4. **Montagem e Cozimento:**

- Dobre a folha de bananeira formando uma trouxinha e amarre com um barbante.
- Cozinhe os abarás em água fervente por cerca de 40 minutos.

5. **Finalização:**

- Retire os abarás da água, deixe escorrer e sirva quente.
- Os abarás podem ser acompanhados de vatapá, caruru ou camarão.

Essa receita resulta em abarás deliciosos, com a textura característica e o sabor marcante do dendê. Aproveite essa iguaria da culinária nordestina!

3. Receita de Vatapá Nordestino

Ingredientes:

- 500g de pão amanhecido
- 400ml de leite de coco
- 200g de amendoim torrado sem pele
- 100g de camarões secos
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 maço de cheiro-verde (coentro e cebolinha)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Preparação dos Ingredientes:

- Deixe o pão amanhecido de molho no leite de coco até que esteja bem molhado.
- Triture o amendoim no liquidificador até obter uma farofa.
- Em uma panela, cozinhe os camarões secos em água até que estejam macios. Em seguida, escorra e reserve.

2. Refogado Base:

- Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê.
- Refogue a cebola, o alho e o pimentão até que fiquem dourados.

3. Preparação da Mistura Principal:

- Adicione o pão amolecido com o leite de coco à panela.
- Acrescente a farofa de amendoim e misture bem.

4. Finalização do Vatapá:

- Adicione os camarões cozidos e triturados à mistura.
- Acrescente o cheiro-verde picado e continue mexendo até que a mistura ganhe consistência.

5. Ajustes de Sabor:

- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Se necessário, adicione mais leite de coco para obter a consistência desejada.

6. Cozimento Final:

- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos, mexendo constantemente para evitar que grude no fundo da panela.

7. **Servir:**

- Sirva o vatapá quente, acompanhando pratos como acarajé, abará, arroz ou peixes.

Essa receita de vatapá é uma explosão de sabores típicos da culinária nordestina. Aproveite essa iguaria rica e cremosa!

4. Receita de Caruru Nordestino

Ingredientes:

- 500g de quiabo picado
- 250g de camarões secos
- 1 xícara de chá de amendoim torrado e moído
- 1 xícara de chá de castanha de caju torrada e moída
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de azeite de dendê
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- Coentro e cebolinha a gosto

Modo de Preparo:

1. **Preparação dos Ingredientes:**

- Deixe os camarões secos de molho em água por aproximadamente 1 hora. Em seguida, escorra e reserve.
- Triture o amendoim e a castanha de caju separadamente até obter uma consistência de farofa.

2. **Refogado Base:**

- Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê.
- Refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados.

3. **Preparo do Caruru:**

- Adicione o quiabo picado à panela e mexa bem.
- Acrescente os camarões secos e continue mexendo.

4. **Adição das Farofas:**

- Coloque o amendoim e a castanha de caju triturados na panela, misturando bem para incorporar todos os ingredientes.

5. **Ajustes de Sabor:**

- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Adicione a água aos poucos, ajustando a quantidade conforme a consistência desejada.

6. **Finalização:**

- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo ocasionalmente.

7. **Acrescentando o Verde:**

- Adicione coentro e cebolinha picados, mexendo para distribuir uniformemente os temperos.

8. **Servir:**

- Sirva o caruru quente, acompanhando pratos como acarajé, arroz ou vatapá.

Essa receita de caruru é uma excelente opção para apreciar os sabores tradicionais da culinária nordestina. Bom apetite!

5. Receita de Bobó de Camarão Nordestino

Ingredientes:

- 500g de camarões limpos
- 500g de mandioca (aipim) descascada e cortada em pedaços
- 1 litro de leite de coco
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates médios picados
- 1 pimentão verde picado
- 1 maço de coentro fresco picado
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1 limão
- Farinha de trigo (opcional, para ajustar a consistência)

Modo de Preparo:

1. Preparação dos Ingredientes:

- Tempere os camarões com sal, pimenta e suco de limão. Reserve.
- Cozinhe a mandioca em água com sal até que esteja bem macia. Em seguida, escorra e reserve.

2. Refogado Base:

- Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê.
- Refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados.

3. Adição dos Vegetais:

- Acrescente o tomate e o pimentão, mexendo até que os vegetais estejam macios.

4. Cozimento da Mandioca:

- Adicione a mandioca cozida à panela e misture bem.
- Despeje o leite de coco na panela e cozinhe em fogo médio por 15-20 minutos, mexendo ocasionalmente.

5. Preparo dos Camarões:

- Enquanto o bobó cozinha, em uma frigideira separada, grelhe os camarões rapidamente até que fiquem rosados.

6. Integração dos Camarões:

- Adicione os camarões grelhados ao preparado de mandioca e mexa delicadamente.

7. Finalização:

- Verifique o tempero e ajuste com sal e pimenta conforme necessário.
- Se desejar uma consistência mais espessa, dissolva um pouco de farinha de trigo em água e adicione à mistura.

8. **Toque Final:**

- Adicione o coentro picado, reservando um pouco para a decoração final.
- Cozinhe por mais 5 minutos para incorporar os sabores.

9. **Servir:**

- Sirva o bobó de camarão quente, decorado com coentro fresco. Acompanha bem com arroz branco.

Aproveite esta deliciosa receita tradicional nordestina, cheia de sabores marcantes e texturas irresistíveis!

[Clique aqui para adquirir nosso E-BOOK completo](#)