



Sabores do Brasil

Uma jornada

Uma jornada
culinária pelas
melhores receitas
com amendoim
de **cada região
do Brasil**

Santa Helena®

Sabores
do
Brasil
com

Santa Helena®

Cada receita é uma homenagem à brasilidade, destacando não apenas a versatilidade do amendoim, mas também sua profunda conexão com as raízes de nossa terra. Santa Helena nos proporciona a base perfeita, com produtos que trazem pureza, qualidade e o verdadeiro sabor do amendoim, para criar pratos que são verdadeiros retratos de nossa identidade nacional.



Sabores do Centro Oeste com o melhor do amendoim



PÁGINA
09

Galinhada com amendoim

Um toque especial que transforma uma receita tradicional em uma experiência única.



PÁGINA
11

Pamonha c/ queijo e amendoim

Uma explosão de sabores que vai te surpreender.



PÁGINA
13

Quibe de Amendoim

Inovação que vai encantar seu paladar.



PÁGINA
15

Arroz com pequi e amendoim

O arroz cozido no ponto perfeito, ganha um toque especial com o pequi e o amendoim.

Sabores do Nordeste com o melhor do amendoim



PÁGINA
18

Baião de dois crocante

Uma versão especial de um clássico que vai surpreender você.



PÁGINA
20

Vatapá com Amendoim

Uma combinação deliciosa que vai conquistar seu paladar.



PÁGINA
22

Cajuzinho

Uma doçura que traz memórias e sabor.



PÁGINA
24

Cuscuz com amendoim

Um sabor regional com um toque especial.

Sabores do Norte com o melhor do amendoim



PÁGINA
27

Tacacá com amendoim

Uma experiência gastronômica única que você precisa provar.



PÁGINA
29

Bolo de Macaxeira

'Macaxeira e amendoim, uma combinação perfeita de tradição e sabor.



PÁGINA
31

Torta de Cupuaçu e Amendoim

Uma sobremesa única que vai surpreender você.



PÁGINA
33

Caldeirada de tucunaré

Um prato único de que combina com um toque de amendoim para inovar.

Sabores do Sudeste com o melhor do amendoim



PÁGINA
36

Feijão Tropeiro

Deixe o tropeiro tradicional ainda mais crocante e saboroso com essa versão irresistível com amendoim.



PÁGINA
38

Pastel de Feira com Carne

Um toque especial de amendoim crocante para um clássico irresistível.



PÁGINA
40

Pavê de amendoim

Uma sobremesa cremosa e saborosa que vai conquistar você.



PÁGINA
42

Pudim de amendoim

Prepare-se para se apaixonar pela cremosidade do pudim tradicional com o sabor irresistível do amendoim!

Sabores do Sul com o melhor do amendoim



PÁGINA
45

Ambrosia com amendoim

Uma combinação divina de sabores.



PÁGINA
47

Cuca florentina com amendoim

Imagine uma massa fofinha e úmida, coberta por uma crosta crocante de crumble de amendoim.



PÁGINA
49

Arroz carreteiro com amendoim

Experimente essa versão deliciosa e inovadora do arroz carreteiro com amendoim e impressione a todos.

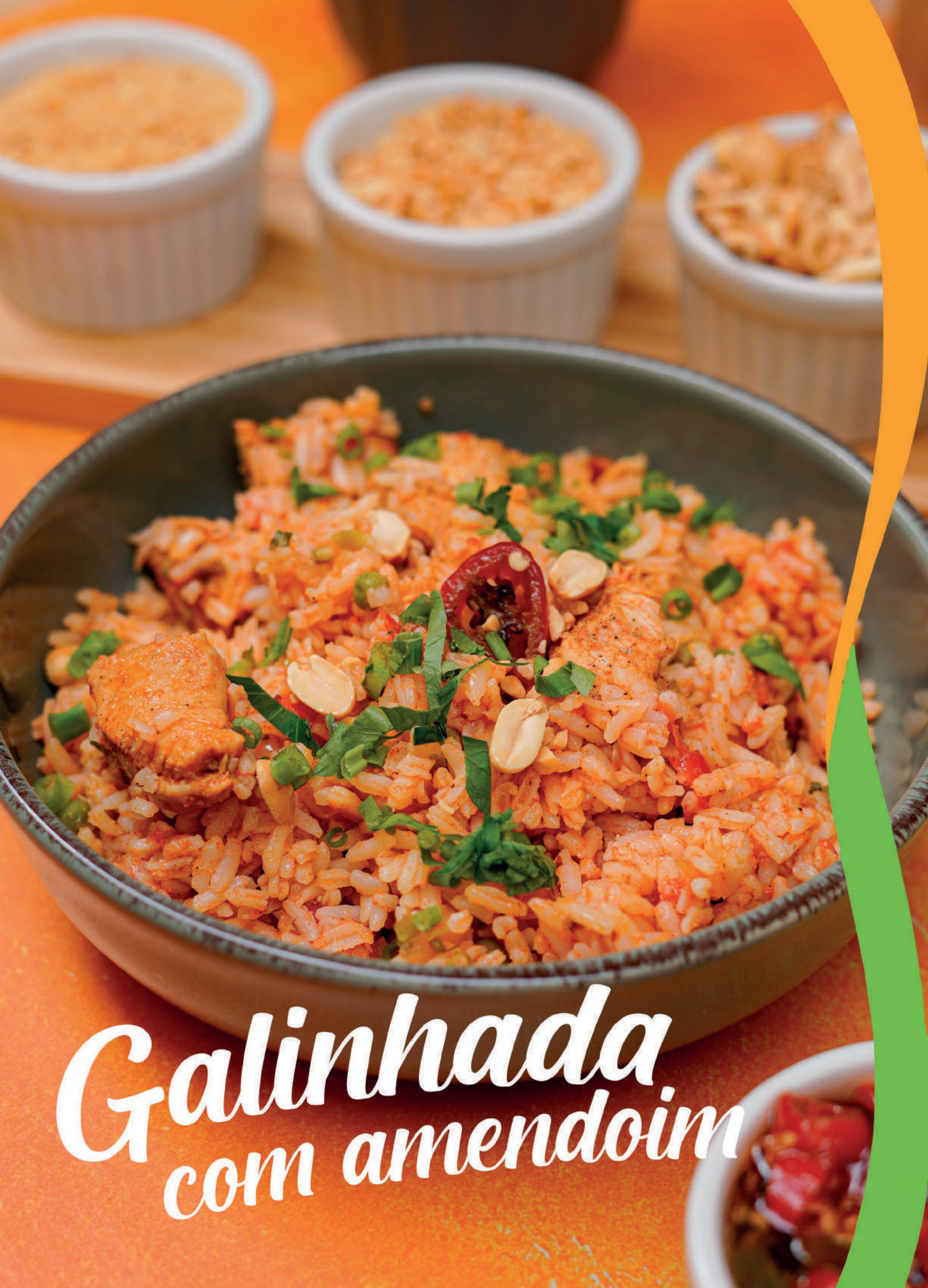


PÁGINA
51

Polenta com rabada ao vinho

Combinação irresistível de polenta cremosa, rabada ao vinho tinto suculenta e amendoim crocante!

*Sabores do
Centro Oeste*



Galinhada com amendoim



Galinhada com amendoim



Rendimento:
8 porções



Dificuldade:
alta

Ingredientes

- 1 kg de frango (pode ser coxas e sobrecoxas, cortados em pedaços)
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho picados
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão verde picado
- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de caldo de galinha (ou água)
- 1/2 xícara de amendoim torrado e despelculado sem sal Santa Helena (mais um pouco para polvilhar)
- 1/2 xícara de cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra (cúrcuma)
- 1 folha de louro

Preparo

1. Preparando o Frango:

Tempere os pedaços de frango com suco de limão, sal e pimenta a gosto. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos.

2. Refogando o Frango:

Em uma panela grande, aqueça o óleo vegetal em fogo médio-alto. Adicione os pedaços de frango e frite até que estejam dourados por todos os lados. Retire o frango da panela e reserve.

3. Refogando os Vegetais:

Na mesma panela, adicione a cebola e o alho, refogando até que fiquem dourados. Acrescente os tomates e os pimentões, refogando até que estejam macios.

4. Cozinhando o Arroz:

Adicione o arroz à panela com os vegetais, mexendo bem para misturar. Acrescente o açafrão-da-terra e a folha de louro, misturando bem. Adicione o caldo de galinha (ou água) e mexa bem. Deixe ferver.

5. Cozinhando a Galinhada:

Quando o líquido estiver fervendo, adicione os pedaços de frango de volta à panela.

Reduza o fogo para médio-baixo, tampe a panela e cozinhe até que o arroz esteja macio e o frango completamente cozido, cerca de 20-25 minutos. Se necessário, adicione mais caldo ou água durante o cozimento.

6. Adicionando o Amendoim:

Quando a galinhada estiver quase pronta, adicione o amendoim torrado e despelculado à panela. Misture delicadamente.

7. Finalizando o Prato:

Polvilhe o cheiro-verde picado por cima da galinhada antes de servir. Para um toque extra de crocância, polvilhe um pouco mais de amendoim torrado e despelculado Santa Helena por cima do prato.

8. Servindo:

Sirva a galinhada quente, acompanhada de uma salada verde ou legumes cozidos.

Dica especial

Para um sabor ainda mais intenso, você pode adicionar pimenta dedo-de-moça picada à mistura de vegetais. Experimente substituir parte do caldo de galinha por leite de coco para um toque diferente.

Toque especial



Combina pós refeição





Pamonha

com queijo e amendoim



Pamonha

com queijo e amendoim



Rendimento:
8 porções



Dificuldade:
média

Ingredientes

- 8 espigas de milho verde
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara de açúcar (ou a gosto)
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de queijo minas padrão ou queijo coalho, cortado em cubos pequenos
- 1/2 xícara de amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena
- Folhas de milho (palha) para embrulhar as pamonhas
- Barbante para amarrar

Preparo

1. Preparando o Milho:

Descasque as espigas de milho, reservando as folhas inteiras e bem lavadas. Rale as espigas ou corte os grãos e bata no liquidificador até obter uma massa homogênea. Se necessário, adicione um pouco de leite para facilitar o processo.

2. Preparando a Massa:

Em uma tigela grande, misture a massa de milho com o leite, o açúcar e o sal. Acrescente o amendoim torrado e granulado, misturando bem.

3. Montando as Pamonhas:

Pegue duas folhas de milho e sobreponha-as, formando um saco. Coloque uma porção da massa de milho no centro das folhas. Adicione alguns cubos de queijo no meio da massa e amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena. Dobre as laterais da folha sobre a massa, formando um pacote, e amarre com o barbante.

4. Cozinhando as Pamonhas:

Em uma panela grande, ferva água suficiente para cobrir as pamonhas. Coloque as pamonhas na água fervente e cozinhe por aproximadamente 40-50 minutos, ou até que estejam firmes.

5. Servindo:

Retire as pamonhas da água com cuidado e deixe escorrer. Sirva as pamonhas ainda quentes.

Dica especial

Você pode adicionar mais ou menos açúcar conforme seu gosto pessoal. Para um toque extra de sabor, experimente adicionar uma pitada de canela ou erva-doce à massa de milho. As pamonhas também podem ser congeladas antes do cozimento e cozidas diretamente do congelador quando desejar servir.

Toque especial





Quibe

com amendoim



Quibe com amendoim

Ingredientes

- 500g de carne moída (patinho ou alcatra)
- 1 xícara de trigo para quibe
- 1 cebola grande ralada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de hortelã fresca picada
- 1/2 xícara de salsa e cebolinha picadas
- 1/2 colher de chá de pimenta síria (opcional)
- 1 colher de chá de sal (ou a gosto)
- 1/2 xícara de amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena.
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Azeite de oliva para untar e pincelar



Rendimento:
12 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparando o Trigo:

Coloque o trigo para quibe em uma tigela e cubra com água quente. Deixe de molho por cerca de 30 minutos. Escorra bem o trigo e esprema para retirar o excesso de água. Reserve.

2. Misturando os Ingredientes:

Em uma tigela grande, misture a carne moída, o trigo hidratado e escorrido, a cebola ralada, o alho picado, a hortelã, a salsa, a cebolinha, a pimenta síria (se estiver usando), e o sal. Adicione o suco de limão e o azeite de oliva. Misture bem até obter uma massa homogênea.

3. Adicionando o Amendoim:

Acrescente o amendoim torrado e granulado Santa Helena à mistura de quibe e misture bem para que o amendoim fique distribuído de maneira uniforme.

4. Montando o Quibe:

Unte uma assadeira com azeite de oliva. Coloque a massa de quibe na assadeira e espalhe uniformemente, pressionando com as mãos para compactar. Com uma faca, faça cortes superficiais na superfície do quibe, formando losangos. Pincele a superfície com azeite de oliva.

5. Assando:

Preaqueça o forno a 180°C. Asse o quibe no forno por aproximadamente 30-40 minutos, ou até que esteja dourado e cozido por completo.

6. Servindo:

Retire o quibe do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de cortar e servir. Sirva quente, acompanhado de salada de folhas, molho de iogurte ou tahine.

Dica especial

Para um quibe mais suculento, você pode adicionar um pouco de manteiga derretida à mistura de carne antes de assar.

Se preferir, você pode rechear o quibe com queijo, carne moída temperada ou nozes antes de assar.

Toque especial



Combina pós refeição





*Arroz com Pequi
e amendoim*



Arroz com Pequi e amendoim



Rendimento:
8 porções



Dificuldade:
fácil

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 4 pequis (frescos ou em conserva)
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal ou banha de porco
- 1 pimentão vermelho picado (opcional)
- 1 pimentão verde picado (opcional)
- 4 xícaras de água ou caldo de galinha
- 1/2 xícara de amendoim torrado e granulado sem sal (mais um pouco para polvilhar)
- Sal a gosto
- Cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado a gosto

Preparo

1. Preparando os Ingredientes:

Se estiver usando pequis frescos, lave-os bem. Se estiver usando pequis em conserva, escorra e enxágue para remover o excesso de sal. Corte os pequis em pedaços grandes, tomando cuidado com os caroços.

2. Refogando a Cebola e o Alho:

Em uma panela grande, aqueça o óleo vegetal ou a banha de porco em fogo médio. Adicione a cebola e refogue até que fique translúcida. Adicione o alho e refogue até dourar.

3. Adicionando o Pequi:

Adicione os pequis à panela e refogue por alguns minutos para liberar o sabor.

4. Preparando o Arroz:

Adicione o arroz à panela e misture bem, refogando por alguns minutos. Se estiver usando os pimentões, adicione-os agora e misture bem.

5. Cozinhando o Arroz:

Adicione a água ou caldo de galinha à panela e tempere com sal a gosto. Deixe ferver, reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe até que o arroz esteja macio e a água tenha sido absorvida, cerca de 15-20 minutos.

6. Adicionando o Amendoim:

Quando o arroz estiver quase pronto, adicione o amendoim torrado e granulado, misturando delicadamente.

7. Finalizando o Prato:

Desligue o fogo e deixe o arroz descansar, tampado, por mais 5 minutos. Polvilhe o cheiro-verde picado por cima do arroz antes de servir. Para um toque extra de crocância, polvilhe um pouco mais de amendoim torrado e granulado por cima do prato.

8. Servindo:

Sirva o arroz com pequi e amendoim quente, acompanhado de carne, peixe ou frango grelhado.

Dica especial

O pequi tem um sabor forte e característico. Se você está fazendo a receita pela primeira vez, pode começar com uma quantidade menor e ajustar. Cuidado ao consumir pequi, pois ele possui caroços espinhosos que não devem ser mastigados.

Toque especial



Combina pós refeição





Sabores do Nordeste



*Baião de dois
crocante*



Baião de dois crocante

Ingredientes

- 1 xícara de feijão verde ou feijão-de-corda, cozido e escorrido
- 1 xícara de arroz branco
- 200g de carne seca dessalgada e desfiada
- 100g de bacon picado
- 1 linguiça calabresa cortada em rodela
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão verde picado
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1/2 xícara de coentro picado
- 1/2 xícara de cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado
- 1/2 xícara de amendoim torrado e despencilado sem sal Santa Helena (mais um pouco para polvilhar)
- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo vegetal
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo coalho em cubos (opcional)



Rendimento:
6 à 8 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparando os Ingredientes:

Cozinhe o feijão verde ou feijão-de-corda em água com sal até que esteja macio. Escorra e reserve. Cozinhe o arroz branco separadamente, deixando-o um pouco al dente. Reserve.

2. Preparando a Mistura de Carnes:

Em uma panela grande, aqueça a manteiga ou o óleo vegetal em fogo médio. Adicione o bacon e a linguiça calabresa, fritando até que estejam dourados e crocantes. Retire da panela e reserve. Na mesma panela, adicione a carne seca desfiada e refogue por alguns minutos. Retire e reserve junto com o bacon e a linguiça.

3. Refogando os Vegetais:

Na mesma panela, adicione a cebola e o alho, refogando até que fiquem dourados. Acrescente os pimentões e os tomates, refogando até que os vegetais estejam macios.

4. Montando o Baião de Dois:

Adicione o feijão cozido à panela com os vegetais, misturando bem. Acrescente o arroz cozido, misturando delicadamente para incorporar todos os ingredientes. Adicione o bacon, a linguiça e a carne seca, misturando bem. Tempere com sal e pimenta a gosto.

5. Adicionando o Toque Crocante:

Adicione o amendoim torrado e despencilado sem sal Santa Helena à mistura, mexendo para distribuir de maneira uniforme. Se desejar, adicione cubos de queijo coalho e deixe derreter ligeiramente.

6. Finalizando o Prato:

Polvilhe o coentro e o cheiro-verde picado por cima do baião de dois. Polvilhe um pouco mais de amendoim torrado e despencilado por cima para dar um toque crocante extra.

Sirva quente, acompanhado de uma salada fresca ou legumes cozidos.

Dica especial

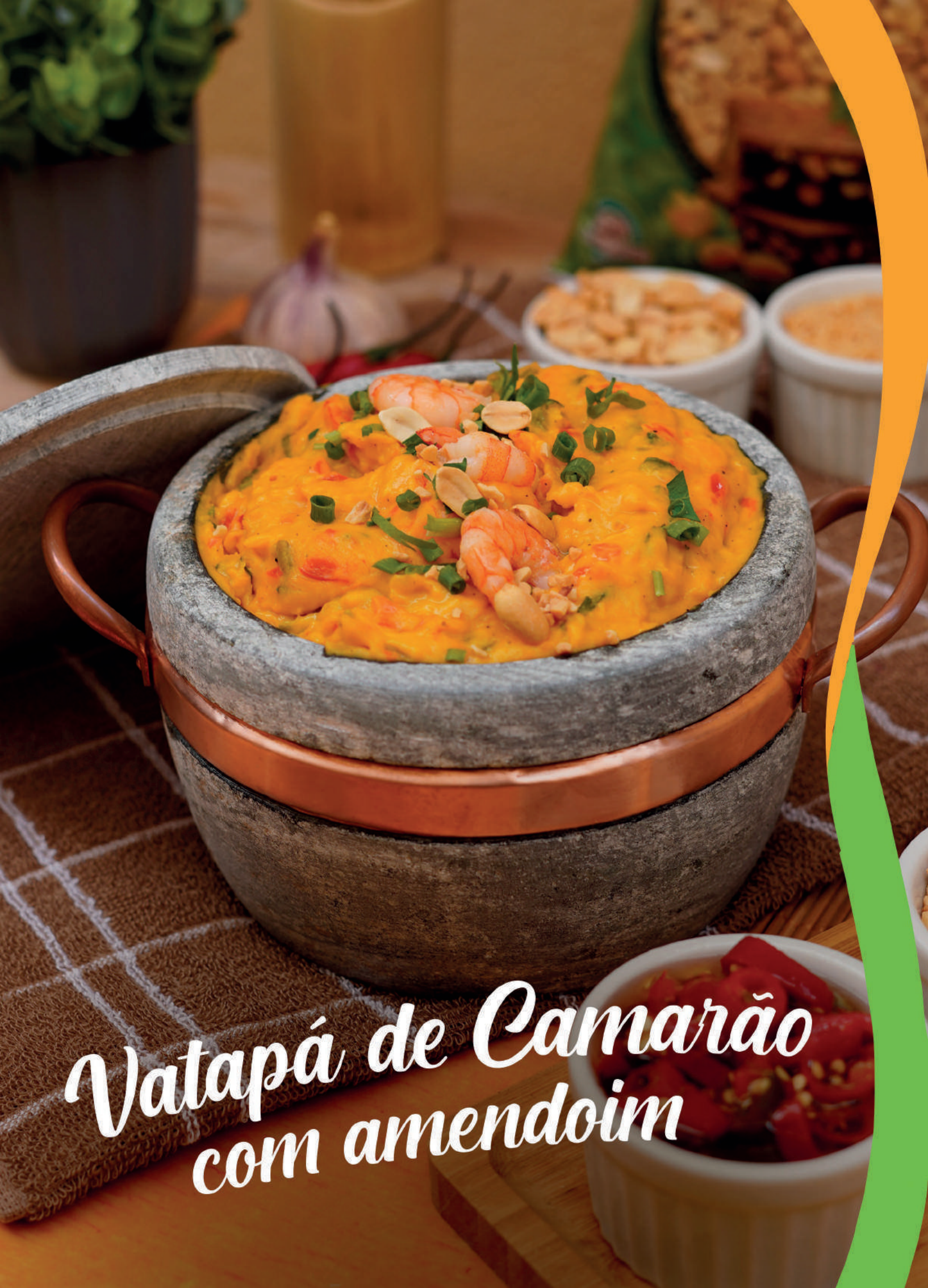
Se preferir um sabor ainda mais intenso, você pode adicionar um pouco de pimenta dedo-de-moça picada ao refogado de vegetais. O queijo coalho pode ser grelhado antes de ser adicionado ao baião de dois para um toque extra de sabor.

Toque especial



Combina pós refeição





Vatapá de Camarão com amendoim



Vatapá de Camarão com amendoim



Rendimento:
6 porções



Dificuldade:
média

Ingredientes

- 500g de camarão limpo
- 200g de pão francês amanhecido
- 1 litro de leite de coco
- 200ml de leite
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1/2 xícara de azeite de dendê
- 1/2 xícara de amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena (mais um pouco para polvilhar)
- 1/4 xícara de castanha de caju torrada
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco ralado
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de coentro picado
- 1/2 xícara de cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado
- 1 pimenta dedo-de-moça picada (opcional)

Preparo

1. Preparando o Pão:

Corte o pão francês em pedaços pequenos e coloque em uma tigela grande. Despeje o leite de coco e o leite sobre o pão, deixando-o de molho até que fique bem macio. Amasse com as mãos até obter uma pasta homogênea. Reserve.

2. Refogando os Ingredientes:

Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê em fogo médio. Adicione a cebola, o alho e o gengibre ralado, refogando até que a cebola esteja dourada. Acrescente o pimentão e os tomates, refogando até que os vegetais estejam macios.

3. Preparando a Pasta:

No liquidificador, bata a castanha de caju e o amendoim torrado e granulado Santa Helena até obter uma pasta. Reserve.

4. Cozinhando o Vatapá:

Adicione a pasta de pão amolecido à panela com os vegetais refogados, misturando bem. Acrescente a pasta de castanha e amendoim, misturando até incorporar. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até que a mistura engrosse e comece a soltar do fundo da panela.

5. Adicionando os Camarões:

Tempere os camarões com sal e pimenta. Adicione os camarões à panela e cozinhe por mais 5-10 minutos, ou até que estejam rosados e cozidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto.

6. Finalizando o Prato:

Adicione o coentro e o cheiro-verde picado, misturando bem. Se desejar, adicione a pimenta dedo-de-moça picada para um toque picante.

7. Servindo:

Transfira o vatapá para uma travessa. Polvilhe mais amendoim Santa Helena por cima para um toque crocante extra. Sirva quente, acompanhado de arroz branco e acarajé, se desejar.

Dica especial

O pão francês pode ser substituído por pão de forma, se preferir.

Para um sabor ainda mais rico, você pode adicionar um pouco de azeite de dendê extra ao final do cozimento.

O leite de coco caseiro pode ser utilizado para um sabor mais autêntico.

Toque especial



Combina pós refeição



A photograph of five small, round, dark brown cakes (Cajuzinhos) arranged in a diagonal line on a light-colored rectangular plate. Each cake is coated in white powdered sugar and has a single almond pressed into its side. In the background, two small white ramekins are visible: one containing a light brown powder and the other containing small, golden-brown fried pieces. The entire scene is set against a warm, orange-toned background. A decorative graphic element consisting of a curved orange and green shape is on the right side of the image.

Cajuzinho



Cajuzinho

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 xícara de amendoim torrado e moído e sem sal Santa Helena
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- Açúcar cristal para enrolar
- Amendoins Santa Helena para decorar.



Rendimento:
15 porções



Dificuldade:
fácil

Preparo

Preparando a Massa:

Em uma panela, misture o leite condensado, o amendoim granulado Santa Helena, o chocolate em pó e a manteiga.

Leve a mistura ao fogo baixo, mexendo sempre, até que comece a desgrudar do fundo da panela (como ponto de brigadeiro). Isso deve levar cerca de 10 a 15 minutos.

Resfriando a Massa:

Transfira a massa para um prato untado com manteiga e deixe esfriar completamente.

Modelando os Cajuzinhos:

Com as mãos untadas com manteiga, pegue pequenas porções da massa e modele em formato de caju. Passe os cajuzinhos no açúcar cristal.

Decorando:

Coloque o amendoim despelculado torrado sem sal Santa Helena na extremidade de cada cajuzinho, para imitar o formato do caju.

Finalizando:

Coloque os cajuzinhos em forminhas de papel e sirva.

Dica especial

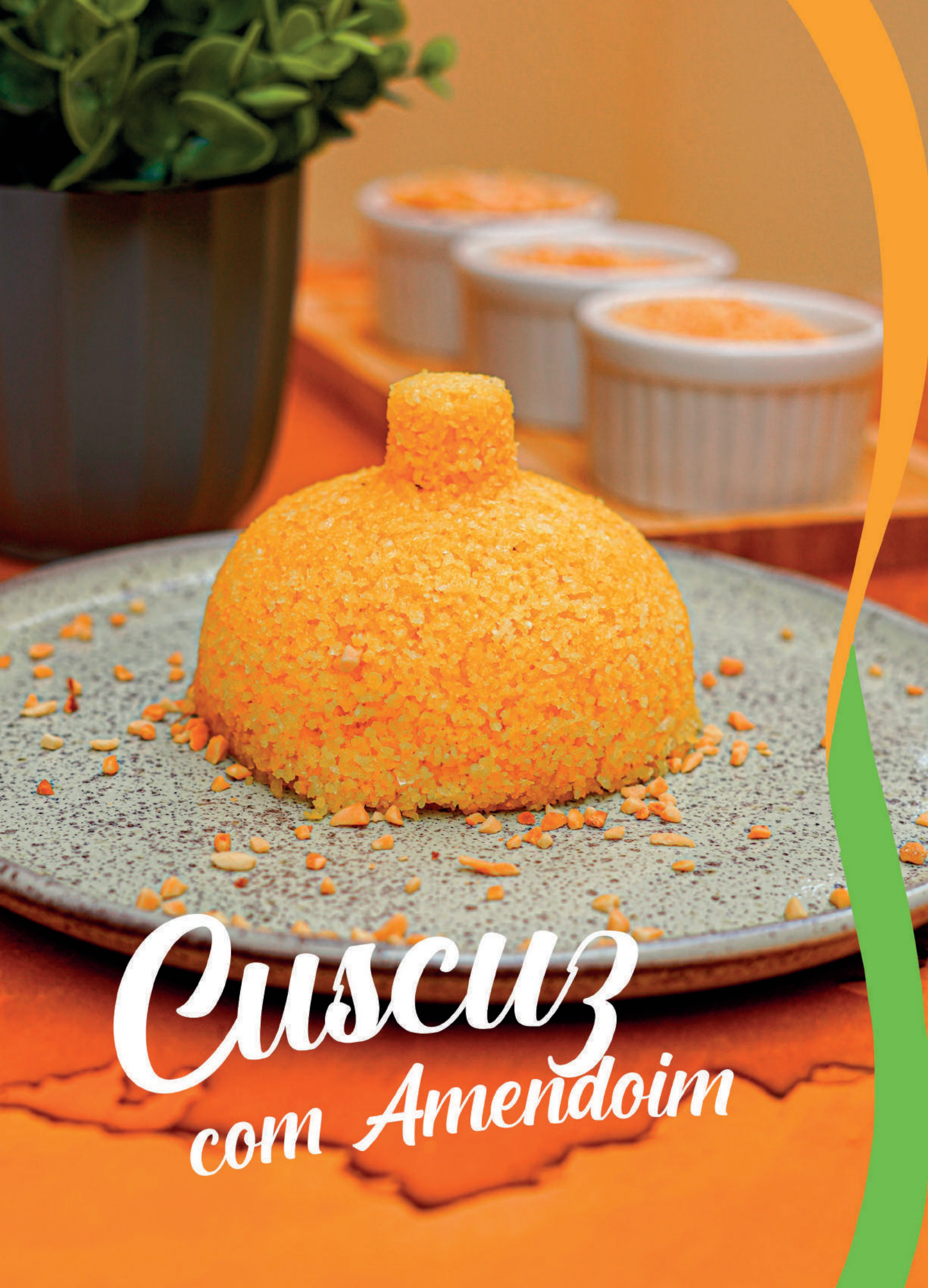
Para um sabor extra, você pode adicionar uma pitada de sal à massa.
Se desejar, substitua o açúcar cristal por chocolate granulado para variar a decoração.

Toque especial



Combine com snacks





Cuscuz *com Amendoim*



Cuscuz com Amendoim

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de milho flocada
- 1 xícara de água
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena.
- 2 colheres de sopa de coco ralado (opcional)
- 1 colher de sopa de açúcar (opcional, se desejar um cuscuz levemente doce)
- Manteiga para servir



Rendimento:
4 porções



Dificuldade:
fácil

Preparo

1. Preparando a Farinha de Milho:

Em uma tigela grande, misture a farinha de milho com o sal. Adicione a água aos poucos, mexendo bem com as mãos até que toda a farinha esteja umedecida. A mistura deve ficar soltinha e úmida, mas não encharcada. Deixe a farinha descansar por cerca de 10 minutos para absorver bem a água.

2. Preparando a Cuscuzeira:

Enquanto a farinha descansa, prepare a cuscuzeira (ou panela de vapor). Coloque água na parte inferior da cuscuzeira e leve ao fogo até ferver.

Se você não tiver uma cuscuzeira, pode improvisar usando uma panela comum com um escorredor de macarrão de metal ou uma peneira de metal que encaixe bem na panela.

3. Cozinhando o Cuscuz:

Após a farinha de milho descansar, adicione o amendoim torrado e granulado Santa Helena e misture bem.

Transfira a mistura para a parte superior da cuscuzeira, sem pressionar, apenas nivelando.

Tampe a cuscuzeira e cozinhe no vapor por cerca de 20 minutos, ou até que o cuscuz esteja cozido e firme ao toque.

4. Servindo:

Desenforme o cuscuz em um prato grande.

Se desejar, polvilhe o coco ralado e o açúcar por cima.

Sirva quente, acompanhado de manteiga.

Dica especial

O amendoim adiciona uma crocância e sabor únicos ao cuscuz. Você pode também experimentar adicionar outros ingredientes, como queijo coalho ralado ou leite de coco para variar o sabor.

Toque especial



Experimente

adicionar a receita





Sabores do Morte

A close-up photograph of a traditional Brazilian dish, Tacacá, served in a dark, rustic bowl. The soup is a light yellowish-brown color and contains several large, cooked shrimp, dark green leafy vegetables, and small pieces of orange carrots. The bowl is set on a dark, textured placemat. In the background, three small white ceramic bowls are visible: one containing orange-colored rice, another containing sliced almonds, and a third containing a thick, orange-colored sauce. The entire scene is set against a bright orange background. A decorative green and orange curved line runs along the right edge of the image.

Tacacá com amendoim

Tacacá com amendoim

Ingredientes

- 1 litro de tucupi (caldo de mandioca fermentado)
- 200g de goma de tapioca
- 200g de folhas de jambu (erva típica da Amazônia)
- 500g de camarão seco
- 4 dentes de alho amassados
- 1 pimenta-de-cheiro (opcional)
- Sal a gosto
- Amendoim torrado e despelculado sem sal Santa Helena (para polvilhar)
- Pimenta-do-reino a gosto



Rendimento:
3 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparando o Tucupi:

Em uma panela grande, leve o tucupi ao fogo médio. Adicione os dentes de alho amassados e a pimenta-de-cheiro (se estiver usando). Deixe ferver e cozinhe por cerca de 20 minutos. Tempere com sal a gosto. Após o cozimento, retire os dentes de alho e a pimenta-de-cheiro.

2. Preparando o Jambu:

Lave bem as folhas de jambu. Em uma panela separada, cozinhe o jambu em água fervente com um pouco de sal até que as folhas estejam macias, mas ainda verdes. Escorra e reserve.

3. Preparando os Camarões:

Lave os camarões secos para retirar o excesso de sal. Se desejar, retire as cabeças e as cascas. Reserve.

4. Preparando a Goma de Tapioca:

Em uma tigela, dissolva a goma de tapioca em água fria, mexendo bem para não formar grumos. Cozinhe a goma em uma panela em fogo baixo, mexendo constantemente, até que engrosse e fique translúcida. Reserve.

5. Montando o Tacacá:

Em cuias ou tigelas individuais, coloque uma porção de goma de tapioca no fundo. Adicione uma porção de jambu cozido. Coloque alguns camarões secos por cima. Despeje o tucupi quente sobre todos os ingredientes nas cuias ou tigelas.

6. Finalizando e Servindo:

Polvilhe o amendoim torrado e despelculado sem sal Santa Helena por cima do tacacá. Tempere com pimenta-do-reino a gosto. Sirva quente, de preferência em cuias, acompanhando de uma pimenta a parte para quem gosta de mais picância.

Dica especial

O jambu é conhecido por causar uma leve dormência na boca, uma característica única desse prato. Se você não encontrar tucupi pronto, pode comprá-lo em mercados especializados em produtos amazônicos. O amendoim torrado adiciona uma crocância e sabor especial ao prato, mas pode ser opcional conforme seu gosto.

Toque especial



Combina pós refeição





*Bolo de Macaxeira
com amendoim*



Bolo de Macaxeira com amendoim



Rendimento:
2 porções



Dificuldade:
média

Ingredientes

- 1 kg de macaxeira (mandioca) ralada
- 3 xícaras de açúcar
- 200 ml de leite de coco
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 4 ovos
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena
- 1 pitada de sal
- Manteiga e farinha de trigo para untar a forma

Preparo

1. Preparando a Macaxeira:

Descasque e rale a macaxeira finamente. Se necessário, esprema a macaxeira ralada em um pano limpo para retirar o excesso de líquido. Reserve.

2. Preparando a Massa:

Em uma tigela grande, misture a macaxeira ralada, o açúcar, o leite de coco e a manteiga derretida.

Adicione os ovos e misture bem até obter uma massa homogênea.

Acrescente a farinha de trigo, o fermento em pó e a pitada de sal, misturando até incorporar todos os ingredientes.

Por último, adicione o amendoim torrado e granulado Santa Helena, reservando um pouco para polvilhar por cima do bolo.

3. Preparando a Forma:

Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha de trigo.

4. Assando o Bolo:

Preaqueça o forno a 180°C.

Despeje a massa na forma preparada e espalhe de maneira uniforme.

Polvilhe o restante do amendoim granulado por cima da massa.

Asse por aproximadamente 45 a 60 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e firme ao toque. Faça o teste do palito; ele deve sair limpo quando inserido no centro do bolo.

5. Finalizando:

Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de desenformar.

Deixe esfriar completamente sobre uma grade antes de servir.

Dica especial

A macaxeira deve ser bem ralada para que a textura do bolo fique macia.

Para um sabor extra, você pode adicionar uma pitada de canela ou noz-moscada à massa.

Sirva o bolo acompanhado de um café ou chá para um lanche delicioso.

Toque especial



Combina pós refeição



*Torta de Creme
Gelado de Cupuaçu
com amendoim*



Torta de Creme Gelado de Cupuaçu com amendoim

Ingredientes

Para a Base:

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 lata de creme de leite (sem soro)
- 1 xícara de polpa de cupuaçu (descongelada, se estiver congelada)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/4 xícara de água

Para o Creme de Cupuaçu:

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 lata de creme de leite (sem soro)
- 1 xícara de polpa de cupuaçu (descongelada, se estiver congelada)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/4 xícara de água

Para a Cobertura:

- 1/2 xícara de amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena
- Raspas de chocolate branco (opcional)



Rendimento:
10 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparando a Base:

Misture o amendoim torrado e moído Santa Helena com a manteiga derretida até formar uma massa homogênea. Pressione a mistura no fundo de uma forma de aro removível (aproximadamente 22 cm de diâmetro), cobrindo toda a base de maneira uniforme. Leve à geladeira enquanto prepara o creme de cupuaçu.

2. Preparando o Creme de Cupuaçu:

Hidrate a gelatina incolor na água e deixe descansar por alguns minutos. Aqueça a gelatina hidratada em banho-maria ou no micro-ondas por cerca de 15 segundos, até que esteja completamente dissolvida. No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite e a polpa de cupuaçu até obter uma mistura homogênea. Adicione a gelatina dissolvida e bata novamente até incorporar bem.

3. Montando a Torta:

Despeje o creme de cupuaçu sobre a base de biscoitos na forma. Alise a superfície com uma espátula para que fique uniforme. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até que o creme esteja firme.

4. Finalizando a Torta:

Antes de servir, polvilhe o amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena sobre a torta. Se desejar, adicione raspas de chocolate branco por cima para decorar.

5. Servindo:

Remova o aro da forma com cuidado e transfira a torta para um prato de servir. Sirva a torta gelada.

Dica especial

Certifique-se de que a gelatina esteja bem dissolvida antes de adicionar ao creme para evitar grumos. Para uma apresentação ainda mais bonita, decore a torta com folhas de hortelã ou fatias finas de cupuaçu.

Toque especial



*Caldeirada de Tucunaré
com amendoim*



Caldeirada de Tucunaré com amendoim



Rendimento:
5 porções



Dificuldade:
média

Ingredientes

1 kg de filés de tucunaré
Suco de 2 limões
Sal e pimenta a gosto
4 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de óleo de dendê ou azeite de oliva
1 cebola grande picada
2 tomates sem pele e sem sementes, picados
1 pimentão vermelho picado
1 pimentão verde picado
200 ml de leite de coco
1/2 xícara de amendoim torrado e despelculado sem sal Santa Helena
1/2 xícara de coentro picado
1/2 xícara de cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado
1 colher de chá de colorau (opcional)
Pimenta-de-cheiro ou pimenta dedo-de-moça a gosto (opcional)

Preparo

Preparando o Tucunaré:

Tempere os filés de tucunaré com suco de limão, sal, pimenta e metade do alho picado. Deixe marinar por cerca de 30 minutos.

Preparando a Base da Caldeirada:

Em uma panela grande, aqueça o óleo de dendê ou azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e refogue até que esteja translúcida. Acrescente o restante do alho picado, os tomates e os pimentões. Refogue por alguns minutos até que os vegetais estejam macios.

Cozinhando o Tucunaré:

Adicione os filés de tucunaré à panela, dispondo-os sobre a mistura de vegetais. Despeje o leite de coco sobre os filés e adicione o colorau, se estiver usando. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 a 20 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e macio.

Finalizando a Caldeirada:

Adicione o amendoim torrado e despelculado Santa Helena à panela, misturando delicadamente para não quebrar os filés de peixe. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Adicione a pimenta-de-cheiro ou dedo-de-moça, se desejar um toque picante.

Servindo:

Polvilhe o coentro e o cheiro-verde picados por cima da caldeirada. Sirva quente, acompanhada de arroz branco e farinha de mandioca ou pirão.

Dica especial

Se preferir, você pode usar outros tipos de peixe, como o pintado ou o robalo, para variar a receita. O amendoim adiciona uma textura crocante e um sabor especial à caldeirada.

Toque especial



Entradinha para abrir o paladar





Sabores do Sudeste



Feijão Tropeiro *com amendoim*



Feijão Tropeiro com amendoim

Ingredientes

- 500g de feijão carioquinha ou feijão-fradinho
- 200g de bacon picado
- 2 linguiças calabresas cortadas em rodellas
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado (opcional)
- 1 pimentão verde picado (opcional)
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 4 ovos
- 1/2 xícara de amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena (mais um pouco para polvilhar)
- 1/2 xícara de cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo vegetal ou banha de porco para refogar

Dica especial

Para um feijão tropeiro mais autêntico, você pode adicionar torresmo crocante por cima antes de servir.

O amendoim adiciona uma crocância deliciosa ao prato, mas você pode ajustar a quantidade conforme seu gosto pessoal.



Rendimento:
10 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparando o Feijão:

Cozinhe o feijão em água com um pouco de sal até que esteja macio, mas ainda firme. Escorra e reserve.

2. Preparando os Ovos:

Em uma frigideira, aqueça um pouco de óleo vegetal ou banha de porco. Quebre os ovos e frite-os mexendo para que fiquem como ovos mexidos. Reserve.

3. Refogando os Ingredientes:

Em uma panela grande, aqueça um pouco de óleo vegetal ou banha de porco. Adicione o bacon e frite até que esteja dourado e crocante. Retire e reserve. Na mesma panela, adicione a linguiça calabresa e frite até dourar. Retire e reserve junto com o bacon.

4. Refogando os Vegetais:

Na mesma panela, adicione a cebola e o alho, refogando até que fiquem dourados. Se estiver usando, adicione os pimentões e refogue até que estejam macios.

5. Misturando os Ingredientes:

Volte o bacon e a linguiça à panela com os vegetais. Adicione o feijão cozido e misture bem. Acrescente os ovos mexidos e misture novamente.

6. Adicionando a Farinha e o Amendoim:

Aos poucos, vá adicionando a farinha de mandioca, misturando bem até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. Adicione o amendoim torrado e granulado Santa Helena, misturando delicadamente.

7. Finalizando o Prato:

Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione o cheiro-verde picado e misture bem. Polvilhe um pouco mais de amendoim torrado Santa Helena por cima antes de servir para um toque extra de crocância.

8. Servindo:

Sirva o feijão tropeiro quente, acompanhado de arroz branco, couve refogada e torresmo, se desejar.

Toque especial



Combina pós refeição



A close-up photograph of a pastel de carne, a Brazilian fried pastry. One pastel is being held up, showing its golden-brown, flaky crust and a filling of minced meat and cheese. It is being dipped into a small white bowl filled with a creamy, light green sauce, garnished with chopped green herbs and small orange bits. Several other pastels are visible in the foreground and background, some resting on a light-colored surface. The image has a decorative orange and green curved border on the right side.

Pastel de Carne Moída com amendoim



Pastel de Carne Moída com amendoim

Ingredientes

Para a Massa:

- 500g de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de cachaça (opcional, para deixar a massa mais crocante)
- 1 colher de chá de sal
- Água morna (quanto baste para dar o ponto)

Para o Recheio:

- 500g de carne moída (patinho ou alcatra)
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate sem pele e sem sementes, picado
- 1/2 xícara de amendoim torrado e despelculado sem sal Santa Helena
- 1/2 xícara de cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para refogar

Para a Fritura:

- Óleo vegetal (quantidade suficiente para fritar os pastéis)



Rendimento:
12 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparando a Massa:

Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo e o sal. Adicione o óleo e a cachaça (se estiver usando). Aos poucos, adicione a água morna, misturando até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos. Sove a massa por alguns minutos até ficar lisa e elástica. Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos.

2. Preparando o Recheio:

Em uma panela, aqueça um pouco de óleo e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Adicione a carne moída e cozinhe até que esteja bem dourada. Acrescente o tomate picado e cozinhe até que o líquido do tomate evapore. Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione o amendoim torrado e despelculado Santa Helena, misturando bem. Finalize com o cheiro-verde picado. Deixe o recheio esfriar antes de montar os pastéis.

3. Montando os Pastéis:

Divida a massa em porções e abra com um rolo até ficar bem fina. Corte a massa em retângulos ou círculos do tamanho desejado. Coloque uma porção de recheio no centro de cada pedaço de massa. Dobre a massa sobre o recheio, formando um pastel, e pressione as bordas com um garfo para selar bem.

4. Fritando os Pastéis:

Aqueça o óleo em uma panela funda ou fritadeira até atingir a temperatura de 180°C. Frite os pastéis, poucos de cada vez, até ficarem dourados e crocantes. Escorra os pastéis em papel toalha para remover o excesso de óleo.

5. Servindo:

Sirva os pastéis quentes, acompanhados de molho de pimenta, vinagrete ou outro molho de sua preferência.

Dica especial

Certifique-se de que o recheio esteja frio antes de montar os pastéis para evitar que a massa fique úmida.

Se desejar, adicione outros ingredientes ao recheio, como azeitonas picadas ou queijo.

Toque especial



Combina pós refeição





Pavê de amendoim



Pavê de amendoim

Ingredientes

Para o Creme:

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 3 gemas
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Para o Creme de Amendoim:

- 1 lata de creme de leite (sem soro)
- 1 xícara de Pasta de amendoim Santa Helena
- 1/2 xícara de açúcar de confeiteiro

Para a Montagem:

- 2 pacotes de bolacha tipo maisena (aproximadamente 400g)
- 1 xícara de leite (para umedecer as bolachas)
- 1 xícara de amendoim torrado e moído sem sal Santa Helena
- Amendoim Torrado e granulado Santa Helena sem sal para decorar



Rendimento:
12 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparando o Creme:

Em uma panela, misture o leite condensado, o leite, o amido de milho dissolvido em um pouco de leite e as gemas. Leve ao fogo médio, mexendo sempre até engrossar e formar um creme. Retire do fogo, adicione a essência de baunilha e deixe esfriar.

2. Preparando o Creme de Amendoim:

Em uma tigela, misture o creme de leite, a Pasta de amendoim Santa Helena e o açúcar de confeiteiro até obter um creme homogêneo.

3. Montando o Pavê:

Em um refratário, espalhe uma camada do creme de amendoim. Umedeça as bolachas maisena no leite e faça uma camada sobre o creme de amendoim. Espalhe uma camada do creme branco sobre as bolachas. Polvilhe uma camada de amendoim torrado e moído Santa Helena. Repita as camadas até que os ingredientes acabem, finalizando com o creme branco e uma camada generosa de amendoim moído por cima. Se desejar, polvilhe amendoim granulado Santa Helena para decorar.

4. Resfriando:

Cubra o refratário com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até que o pavê esteja bem firme e gelado.

5. Servindo:

Sirva o pavê de amendoim gelado.

Dica especial

Para um sabor ainda mais rico, você pode adicionar uma camada de pasta de amendoim saborizada entre as camadas de creme.

Se preferir, substitua as bolachas maisena por bolachas de chocolate para uma variação diferente.

Toque especial



Experimente usar de creme





Pudim de amendoim



Pudim de amendoim

Ingredientes

Para o Pudim:

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado como medida)
- 1 lata de creme de leite (sem soro)
- 3 ovos
- 1 xícara de amendoim torrado e moído sem sal Santa Helena
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Para a Calda:

- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água
- Amendoim Torrado e granulado Santa Helena sem sal para decorar



Rendimento:
8 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparando a Calda:

Em uma panela, derreta o açúcar em fogo médio até obter um caramelo dourado. Adicione a água com cuidado (a mistura pode espirrar) e mexa até que o caramelo esteja completamente dissolvido e a calda homogênea. Despeje a calda em uma forma de pudim (de buraco no meio) e espalhe uniformemente pelo fundo e pelas laterais junto com Amendoim Torrado e granulado Santa Helena sem sal para decorar. Reserve.

2. Preparando o Pudim:

No liquidificador, bata o leite condensado, o leite, o creme de leite, os ovos, o amendoim torrado e moído Santa Helena e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea. Despeje a mistura na forma caramelizada.

3. Cozinhando o Pudim:

Preaqueça o forno a 180°C.

Coloque a forma de pudim dentro de uma assadeira maior e encha a assadeira com água quente até a metade da altura da forma (banho-maria). Asse o pudim em banho-maria por aproximadamente 1 hora e 30 minutos, ou até que esteja firme e dourado na superfície. Para verificar, insira um palito no centro do pudim; ele deve sair limpo.

4. Resfriando:

Retire o pudim do forno e deixe esfriar completamente à temperatura ambiente. Depois de frio, leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou de preferência de um dia para o outro.

5. Desenformando e Servindo:

Para desenformar, passe uma faca fina nas bordas do pudim.

Coloque um prato grande sobre a forma e vire rapidamente para desenformar o pudim. Sirva gelado.

Dica especial

Se quiser um pudim com uma textura mais lisa, peneire a mistura antes de despejá-la na forma. Para uma variação, você pode adicionar pedaços de amendoim inteiros na calda antes de despejar a mistura do pudim.

Toque especial Para cremosidade

inclua uma colher de





Sabores do Sul

*Ambrosia
com amendoim*

Ambrosia com amendoim

Ingredientes

- 1 litro de leite integral
- 500g de açúcar
- 6 ovos
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 pau de canela
- 2 cravos-da-índia
- 200g de amendoim torrado e granulado sem sal Santa Helena
- Raspas de 1 limão



Rendimento:
20 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparação Inicial:

Em uma panela grande, coloque o leite, o açúcar, a essência de baunilha, o pau de canela e os cravos-da-índia. Leve ao fogo médio, mexendo até que o açúcar se dissolva completamente.

2. Adicionando os Ovos:

Em uma tigela separada, bata ligeiramente os ovos. Aos poucos, adicione os ovos batidos à mistura de leite, mexendo constantemente para evitar que os ovos coagulem.

3. Cozinhando a Mistura:

Cozinhe a mistura em fogo baixo, mexendo ocasionalmente. Deixe cozinhar até que a ambrosia comece a engrossar e formar grumos, o que deve levar cerca de 45 minutos a 1 hora.

4. Adicionando o Amendoim:

Quando a ambrosia estiver quase no ponto desejado, adicione o amendoim torrado e granulado. Mexa bem para incorporar o amendoim Santa Helena à mistura.

5. Finalizando a Ambrosia:

Continue cozinhando até que a ambrosia atinja a consistência desejada. Se necessário, ajuste o açúcar de acordo com o seu gosto.

6. Resfriando:

Retire a ambrosia do fogo e descarte o pau de canela e os cravos-da-índia. Adicione as raspas de limão e misture bem. Deixe esfriar completamente antes de transferir para um recipiente adequado.

7. Servindo:

Sirva a ambrosia gelada. Pode ser armazenada na geladeira por até uma semana.

Dica especial

Para um sabor extra, você pode adicionar uma pitada de noz-moscada à mistura.

Toque especial





*Cuca
com Florentina
amendoim*



Cuca Florentina com amendoim

Ingredientes

Para a Massa:

- 500g de farinha de trigo
- 100g de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 10g de fermento biológico seco
- 200ml de leite morno
- 2 ovos
- 50g de manteiga derretida

Para o Recheio:

- 200g de amendoim torrado e despelculado sem sal
- 100g de açúcar mascavo
- 50g de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher de chá de canela em pó

Para a Farofa:

- 100g de farinha de trigo
- 100g de açúcar
- 50g de manteiga gelada, cortada em cubos
- 1 colher de chá de canela em pó



Rendimento:
16 porções



Dificuldade:
média

Preparo

1. Preparando a Massa:

Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o açúcar, o sal e o fermento biológico seco. Adicione o leite morno, os ovos e a manteiga derretida. Misture bem até formar uma massa homogênea.

Sove a massa por aproximadamente 10 minutos, até que ela fique lisa e elástica. Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar em um local morno por cerca de 1 hora, ou até que dobre de volume.

2. Preparando o Recheio:

Em uma tigela, misture o amendoim torrado e despelculado, o açúcar mascavo, a manteiga em temperatura ambiente e a canela em pó. Reserve.

3. Preparando a Farofa:

Em outra tigela, misture a farinha de trigo, o açúcar, a manteiga gelada e a canela em pó. Use as pontas dos dedos para misturar os ingredientes até obter uma textura de farofa grossa. Reserve.

4. Montagem:

Após o crescimento da massa, abra-a em um retângulo com aproximadamente 1 cm de espessura. Espalhe o recheio de amendoim uniformemente sobre a massa aberta. Enrole a massa como um rocambole e coloque-a em uma assadeira untada e enfarinhada. Cubra com a farofa, espalhando bem por toda a superfície.

5. Assando:

Deixe a cuca descansar por mais 30 minutos para crescer novamente. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 180°C. Asse a cuca por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que esteja dourada e assada por completo.

6. Servindo:

Retire do forno e deixe esfriar antes de cortar. Sirva a cuca morna ou em temperatura ambiente.

Dica especial

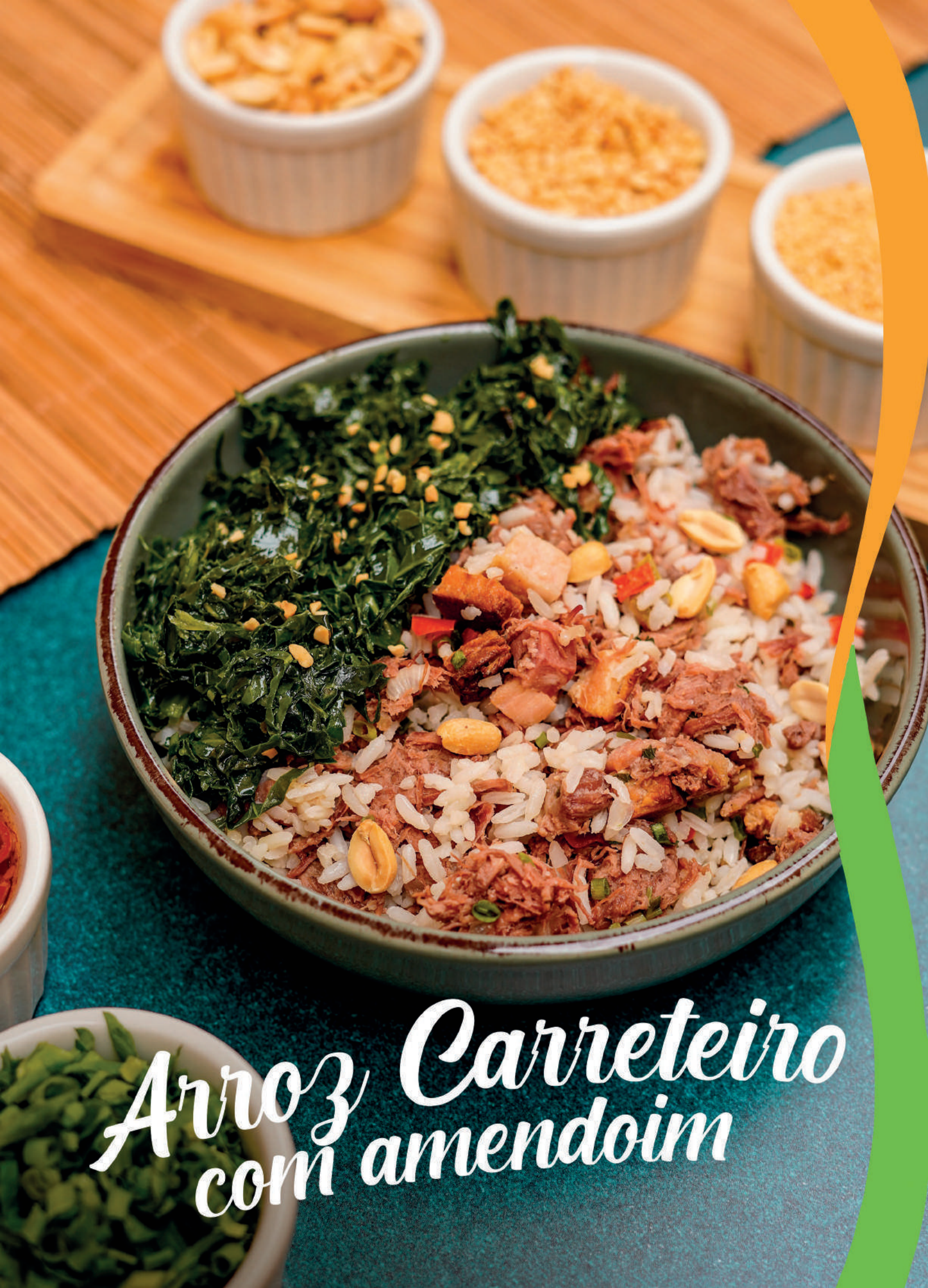
Para uma textura ainda mais crocante, adicione uma pequena quantidade de amendoim triturado na farofa. Experimente rechear com paçoquita cremosa.

Toque especial



Experimente rechear com





Arroz Carreteiro com amendoim

Arroz Carreteiro com amendoim



Rendimento:
12 porções



Dificuldade:
média

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 300g de carne seca dessalgada e desfiada
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão verde picado
- 1 cenoura ralada
- 1/2 xícara de amendoim torrado e despelculado sem sal Santa Helena
- 4 xícaras de água quente
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado a gosto

Preparo

1. Preparação Inicial:

Em uma panela grande, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. Adicione a cebola e o alho, refogando até que fiquem dourados e macios.

2. Cozinhando a Carne:

Acrescente a carne seca desfiada à panela e refogue por alguns minutos, até que comece a dourar.

3. Adicionando os Vegetais

Adicione os tomates, os pimentões e a cenoura ralada. Cozinhe até que os vegetais estejam macios, aproximadamente 5 minutos.

4. Preparando o Arroz:

Adicione o arroz à panela, mexendo bem para incorporar todos os ingredientes. Acrescente a água quente, tempere com sal e pimenta a gosto, e misture bem.

5. Cozinhando o Arroz:

Deixe o arroz cozinhar em fogo baixo, com a panela semi-tampada, até que a água seja absorvida e o arroz esteja cozido, cerca de 20 minutos.

6. Finalizando o Prato:

Quando o arroz estiver quase pronto, acrescente o amendoim torrado e despelculado Santa Helena. Mexa delicadamente para distribuir o amendoim por todo o arroz. Desligue o fogo e tampe a panela, deixando o arroz descansar por alguns minutos.

7. Servindo:

Polvilhe o cheiro-verde picado por cima do arroz antes de servir. Sirva quente, acompanhado de uma salada verde ou de legumes cozidos.

Dica especial

Para um sabor extra, você pode adicionar uma folha de louro à água do cozimento. Experimente substituir parte da carne seca por linguiça calabresa para um toque diferente. Se preferir, adicione pimenta dedo-de-moça picada para um toque de picância.

Toque especial



Dica de entradinha





*Polenta com Rabada
ao vinho e amendoim*



Polenta com Rabada ao vinho e amendoim



Rendimento:
8 porções



Dificuldade:
média

Ingredientes

Para a Polenta:

- 1 xícara de fubá (farinha de milho)
- 4 xícaras de água
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

Para a Rabada ao Vinho:

- 1kg de rabo de boi, cortado em pedaços
- 2 cebolas grandes picadas
- 4 dentes de alho picados
- 2 cenouras picadas
- 1 talo de salsão picado
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1 folha de louro
- 2 ramos de tomilho
- 2 ramos de alecrim
- 500ml de vinho tinto seco
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 4 xícaras de caldo de carne
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de amendoim torrado despelculado sem sal Santa Helena
- Cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado a gosto

Preparo

1. Preparando a Rabada:

Tempere os pedaços de rabo de boi com sal e pimenta. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo vegetal em fogo médio-alto e sele os pedaços de rabo de boi até dourarem bem por todos os lados. Retire da panela e reserve.

Na mesma panela, adicione a cebola, o alho, a cenoura e o salsão. Refogue até que os vegetais estejam macios e a cebola esteja dourada.

Acrescente os tomates picados, o extrato de tomate, o louro, o tomilho e o alecrim. Cozinhe por mais alguns minutos.

Adicione o vinho tinto, raspando o fundo da panela para soltar os sabores. Deixe o vinho reduzir pela metade.

Volte os pedaços de rabo de boi para a panela e adicione o caldo de carne. Tampe a panela de pressão e cozinhe por aproximadamente 45 minutos, ou até que a carne esteja bem macia e soltando do osso.

Após o cozimento, retire a pressão da panela com cuidado, abra e verifique a consistência do molho. Se necessário, cozinhe um pouco mais sem a tampa para reduzir e engrossar o molho.

2. Preparando a Polenta:

Em uma panela grande, leve 3 xícaras de água ao fogo até ferver. Dissolva o fubá na xícara de água restante e adicione à panela, mexendo constantemente.

Reduza o fogo e cozinhe a polenta, mexendo sempre, até que esteja espessa e cremosa, cerca de 20 a 30 minutos.

Adicione a manteiga e o queijo parmesão ralado, mexendo bem para incorporar. Tempere com sal a gosto.

3. Montagem do Prato:

Em um prato fundo, coloque uma porção de polenta cremosa.

Disponha por cima os pedaços de rabada com bastante molho.

Polvilhe o amendoim torrado despelculado sem sal Santa Helena sobre a rabada e a polenta. Finalize com o cheiro-verde picado a gosto.

Dica especial

Para um sabor ainda mais rico, você pode marinar a rabada no vinho tinto com ervas e temperos de um dia para o outro.

Sirva acompanhado de um bom vinho tinto para harmonizar com o prato.

Toque especial



Combina pós refeição



Agradecemos por embarcar conosco nesta deliciosa viagem pelos sabores do Brasil. Esperamos que você tenha desfrutado de cada receita e encontrado inspiração para criar momentos especiais na cozinha.



Poste suas receitas marcando
a **@santahelenaalimentos**

Veja mais receitas em **santahelena.com**

Compre os nossos produtos em

loja.santahelena.com

*Sabores
do
Brasil
com*

