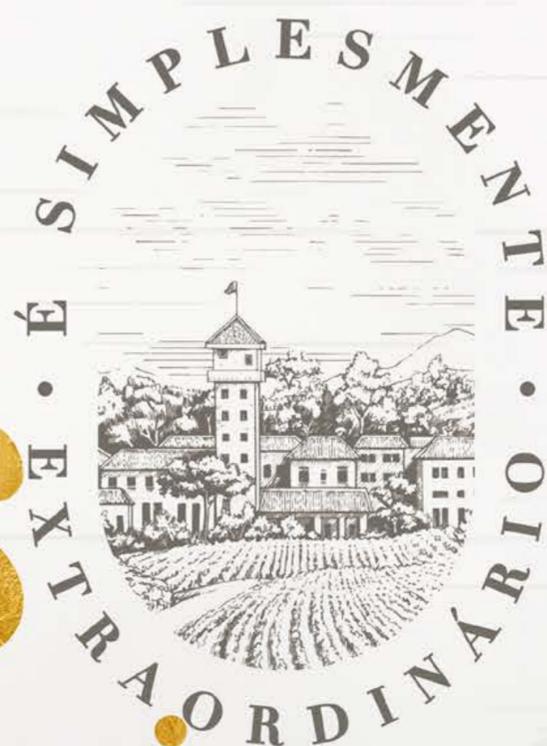


Vinícola Miolo & Chef Felipe Caputo  
apresentam

# Receitas Extraordinárias



# MIOLO

— VITICULTORES DESDE 1897 —

Acreditamos que é simplesmente extraordinário reservar um tempo na rotina. Por isso, reunimos a linha de vinhos finos Miolo Reserva com os conhecimentos do Chef Felipe Caputo e chegamos a 27 deliciosas receitas, uma para cada estado brasileiro e Distrito Federal, tornadas simples para você reproduzir e harmonizar onde estiver.

## A linha que é uma verdadeira reserva



Há mais de 30 anos, a linha Reserva é a mais tradicional da Miolo, pois lançou a primeira garrafa de vinho da vinícola, o Reserva Merlot Safra 1990.

Além disso, as castas que dão origem aos rótulos da linha são cultivadas em condições de clima e solo perfeitos, nas regiões da Campanha Meridional/RS e Vale do São Francisco/BA, resultando em vinhos únicos.

**Disponível em todo o Brasil, os lotes de cada rótulo são limitados, tornando a experiência de degustar vinho ainda mais especial.**



Chef  
Felipe  
Caputo

apresenta

# Cozinha sofisticadamente simples

De Belo Horizonte para o mundo, **Felipe Caputo é chef de cozinha, criador de conteúdo digital e influencer especializado em comida funcional com inspirações mediterrâneas.** É formado em Nutrição Culinária e Alimentação Crudívora pelo renomado Instituto Matthew Kenney Culinary, em Los Angeles, Califórnia.

Sua parceria com a Vinícola Miolo é uma forma de mostrar que cozinhar e harmonizar bons vinhos é e deve ser simples. Com ingredientes nobres, mas fáceis de encontrar, nosso livro vai mostrar para você que comida boa não precisa ser complicada.

[SAIBA MAIS SOBRE O CHEF](#)

Selecione a sua receita favorita abaixo. 

## NORTE

- 6 **RORAIMA** | Paçoca de carne de sol e purê de banana-da-terra
- 8 **AMAPÁ** | Mujica de camarão
- 10 **AMAZONAS** | Pato no tucupi
- 12 **PARÁ** | Peixe assado com molho de camarão
- 14 **ACRE** | Tacacá
- 16 **TOCANTINS** | Ossobuco cozido ao vinho com vegetais e especiarias
- 20 **RONDÔNIA** | Pirarucu Rondon

## NORDESTE

- 25 **MARANHÃO** | Arroz de cuxá e peixe empanado
- 28 **PIAUI** | Galinhada com quiabo
- 31 **CEARÁ** | Casquinha de siri
- 34 **PARAÍBA** | Mugunzá salgado com linguiça e camarões
- 37 **PERNAMBUCO** | Escondidinho de pamonha com carne-seca
- 39 **ALAGOAS** | Moqueca de siri e farofa de mandioca flocada e castanha-de-caju
- 42 **SERGIPE** | Bacalhau sergipiano
- 44 **BAHIA** | Bobó de camarão com batata-baroa
- 46 **RIO GRANDE DO NORTE** | Baião de dois

## CENTRO-OESTE

- 50 **MATO GROSSO** | Arroz Maria Izabel
- 52 **DISTRITO FEDERAL** | Bolo de milho cremoso com canela
- 54 **GOIÁS** | Frango à mineira com polenta rústica de milho
- 57 **MATO GROSSO DO SUL** | Mojica de pintado

## SUDESTE

- 60 **MINAS GERAIS** | Bolo de pão de queijo com burrata
- 62 **ESPÍRITO SANTO** | Arroz de moqueca de lagosta com farofa de dendê
- 64 **RIO DE JANEIRO** | Feijoada de frutos do mar
- 66 **SÃO PAULO** | Picadinho com arroz cremoso de couve

## SUL

- 70 **PARANÁ** | Bife ancho e risotto milanês
- 74 **SANTA CATARINA** | Quiche de alho-poró com camarão
- 64 **RIO GRANDE DO SUL** | Arroz carreteiro com salada morna braseada

**Um passeio  
pela culinária  
de cada região**



CULINÁRIA DA REGIÃO



# Norte



Vinho  
Tannat

# Paçoca de carne de sol e purê de banana-da-terra

## Ingredientes para a paçoca de carne:

- 500 g de carne de sol
- 3 dentes de alho
- 1 cebola pequena picada
- 3 colheres de sopa de farinha de mandioca
- 40 g de manteiga

## Ingredientes para o purê de banana:

- 6 unidades de banana-da-terra maduras (não muito)
- 40 g de baru sem a pele moído (opcional)
- 50 g de manteiga
- 50 ml de caldo de legumes\* (opcional)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## Para a montagem do prato:

- 1 aro para moldar o purê
- 1 fio de azeite

\*O caldo de legumes é sempre melhor preparado em casa. Em uma panela, coloque azeite, jogue uma cebola picada, uma cenoura, 3 dentes de alho, 2 talos de salsa e 3 folhas de louro frescas. Deixe que fique tudo bem douradinho e jogue 1 L de água. Deixe ferver até que o caldo evapore e reduza pela metade.

### Modo de preparo:

1. Retire toda a gordura da carne de sol. Ferva dentro de uma panela de pressão por uma hora. Desfie ainda quente. Reserve. Ferva as bananas com a casca, em uma panela com água, por 30 minutos. Reserve.

2. Em uma frigideira coloque a manteiga, espere esquentar e jogue a cebola e depois o alho. Deixe dourar bem, jogue a carne desfiada e deixe ficar bem tostadinha e por fim jogue a farinha de mandioca.

3. Em um prato, amasse as bananas, coloque a manteiga em temperatura ambiente e misture também o caldo de legumes. Você pode deixar seu purê mais consistente ou mais molinho, dosando a manteiga e o caldo, conforme o que lhe agrada mais.

4. Para colocar no aro, indico um purê mais rústico e consistente. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.





Vinho  
Pinot  
Grigio

## Mujica de camarão

### Ingredientes:

- 1 L de caldo de camarão
- 500 g de camarão salgado
- Folhas de alfavaca
- Folhas de chicória
- 3 dentes de alho
- 200 g de farinha de mandioca
- Azeite de oliva
- Sal se necessário
- Pimenta-de-cheiro

**Modo de preparo:**

1. Remova as cascas e a cabeça dos camarões, retire o sal e faça o caldo com as folhas de alfavac e chicória e o alho.
2. Depois de reduzido acrescente o camarão dessalgado e picado.
3. Cozinhe por alguns minutos e junte a farinha de mandioca aos poucos.
4. Finalize com a pimenta-de-cheiro e um fio de azeite.
5. Sirva nas cuias.





# Vinho Malbec

LANÇAMENTO

## Pato no tucupi

### Ingredientes:

- 1 unidade de pato limpo (com cerca de 2 kg)
- 1 maço de jambu
- 1 Lde tucupi
- 1 unidade de cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 1 unidade de limão
- 1 xícara de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 xícara de vinagre de vinho branco
- Salsinha ou coentro picado
- Pimenta-do-reino
- Sal

**Modo de preparo:**

**1.** Para que seu pato no tucupi fique ainda mais saboroso, separe o pato em pedaços e coloque marinando na mistura de cebola, alho, azeite, vinagre, suco de limão, pimenta-do-reino e salsinha ou coentro, de um dia para o outro na geladeira.

**Dica:** *Se não puder deixar de um dia para o outro, deixe no mínimo por 2 horas.*

**2.** Após o tempo indicado, coloque o pato e a marinada em uma assadeira, tempere com sal, cubra com papel-alumínio e leve a assar no forno preaquecido a 160°C por 2 horas.

**3.** Quando o pato estiver quase pronto, ferva o tucupi por 20 minutos. Depois acrescente-lhe os líquidos do pato e o jambu, e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

**Dica:** *No momento em que adiciona o jambu, pode também juntar camarão, fica uma delícia!*

**4.** Após o passo anterior, o pato no tucupi está pronto! Tradicionalmente serve-se acompanhado de arroz e farinha d'água (uma farinha de mandioca brava, dura e granulada) hidratada no próprio caldo.





# Vinho Sauvignon Blanc

## Peixe assado com molho de camarão

### Ingredientes:

- 800 g de peixe da sua preferência (tilápia, linguado, pescada amarela, namorado)
- 400 g de camarões M eviscerados
- 200 ml de vinho branco seco
- 200 ml de leite de coco
- 1 alho-poró cortado em rodelas finas
- 1 cebola picadinha
- 1 lata de tomate pelado
- 1/2 vidro de palmito em conserva, cortado em cubos médios
- 1 pimenta-dedo-de-moça
- 1 pitada de cominho
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de páprica picante
- Um punhado de coentro fresco picadinho
- Um punhado de salsinha picadinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite extravirgem

**Modo de preparo:**

- 1.** Em um bowl tempere os camarões com um fio de azeite, uma colher de sopa de vinho branco seco, sal, pimenta-do-reino, açafrão e cominho. Reserve.
- 2.** Em uma assadeira tempere o peixe com um fio de azeite, uma colher de sopa de vinho branco seco, sal e pimenta-do-reino. Reserve.
- 3.** Em uma frigideira grande e larga, adicione um fio de azeite, a cebola, o alho-poró e uma pitada de sal e refogue.
- 4.** Acrescente o restante do vinho branco e deixe evaporar. Acrescente o tomate pelado despedaçado grosseiramente e a páprica. Deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos.
- 5.** Adicione o leite de coco, a pimenta-dedo-de-moça e cozinhe por mais 3 minutos.
- 6.** Acrescente os camarões ao molho e deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
- 7.** Adicione o palmito e misture.
- 8.** Acerte o sal e a pimenta-do-reino.
- 9.** Finalize com salsinha e coentro.
- 10.** Preaqueça o forno a 200°C e leve o peixe para assar por 12 minutos.
- 11.** Retire o peixe do forno e transfira para um prato de servir. Adicione o molho por cima, salpique salsinha e sirva.



ACRE



Vinho  
Pinot  
Grigio

# Tacacá

## Ingredientes:

- 1 L de tucupi
- 1 dente de alho amassado
- 10 camarões secos médios ou 20 camarões secos menores (sem a cabeça)
- 250 g de goma de mandioca
- 1 L de água
- 1/2 maço de jambu
- 4 folhas de chicória-do-Pará
- 1 pimenta-de-cheiro amazônica

**Modo de preparo:**

1. Leve ao fogo brando o tucupi, o alho, a chicória e a pimenta; deixe ferver por 20 minutos.
2. Afervente o camarão seco - escorra e reserve.
3. Em outra panela, dilua a goma em 1 L de água fria e leve ao fogo brando, mexendo sem parar até engrossar e adquirir transparência.
4. Sirva em cuias: coloque um pouquinho de tucupi, a goma e mais tucupi. A proporção é de 70% de tucupi e 30% de goma.
5. Finalize com folhas de jambu e o camarão seco.
6. Sirva bem quente!





Vinho  
Malbec

LANÇAMENTO

# Ossobuco cozido ao vinho com vegetais e especiarias

## Ingredientes para o ossobuco:

- 1 kg de ossobuco
- 1 xícara de salsão cortado em cubos pequenos
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 cenoura cortada em cubos pequenos
- 2-3 ramos de alecrim
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 100 g de bacon cortado em cubos pequenos
- 1 xícara de passata de tomate
- 2 xícaras de vinho tinto seco
- 1 colher de sobremesa de goma de tapioca

**Ingredientes para o aligot:**

- 600 g de batata inglesa, asterix ou rosenthal
- 2 colheres de sopa de manteiga com sal
- 100 ml de creme de leite fresco
- 150 g de queijo minas padrão ralado
- 150 g de queijo gruyère ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada a gosto

**Modo de preparo para o ossobuco:**

1. Tempere o ossobuco com sal, pimenta-do-reino e azeite. Massageie bem para que toda carne pegue sabor. Finalize com ramos de alecrim.
2. Aqueça bem uma frigideira ou panela de fundo grosso, adicione um fio de azeite e o bacon em cubos. Deixe dourar e com a ajuda de uma escumadeira retire o bacon.
3. Na mesma panela, com a sobra da gordura do bacon, disponha os ossobucos.
4. Sele o ossobuco, deixando dourar, sem mexer, por aproximadamente 3-4 minutos.
5. Ao virar o ossobuco, adicione manteiga e deixe dourar por mais 3-4 minutos.
6. Retire da panela e deixe descansar. Na mesma panela adicione cebola, cenoura, salsão. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Refogue por cerca de 5 minutos.
7. Volte com o bacon torrado, adicione passata de tomate e o vinho tinto. Reduza o fogo e deixe reduzir por cerca de 5 minutos.
8. Disponha o ossobuco num refratário que possa ir ao forno e cubra com o molho, adicione água quente até cobrir.

- 9.** Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por cerca de 3 horas ou cozinhe na panela de pressão por cerca de 40 minutos-1h, após pegar pressão. Cozinhe até ficar macio.
- 10.** No meio do tempo, abra a panela e verifique o cozimento. Caso necessário, adicione mais água e deixe terminar de cozinhar.
- 11.** Assim que estiver bem cozido, retire o ossobuco do caldo e reserve.
- 12.** Com a ajuda de uma peneira, coe o caldo, com uma colher, passe os legumes no fundo da peneira, para extrair o máximo de sabor.
- 13.** Retorne com o caldo coado e o ossobuco para a mesma panela. Reserve.

### **Modo de preparo para o aligot:**

- 1.** Higienize bem as batatas e leve para cozinhar em água salgada, cerca de 1 colher de sopa de sal. Quando estiverem bem cozidas, descasque todas as batatas imediatamente. Com a ajuda de um pano, fica mais fácil de descascar.
- 2.** Passe-as pela peneira ainda quentes. Pegue as batatas peneiradas e passe novamente pela peneira.
- 3.** Coloque as batatas peneiradas duas vezes em uma panela grande, acrescente metade do creme de leite fresco e a manteiga. Não misture e ligue o fogo mínimo.
- 4.** Aqueça nos primeiros minutos sem misturar. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto.

**5.** Quando o creme de leite estiver morno, comece a misturar vigorosamente. Sem parar de mexer, adicione o restante do creme de leite.

**6.** Acrescente os queijos, misturando sempre. Faça um purê grosso e cremoso, sem deixar muito tempo no fogo para não perder o ponto.

**7.** Sirva em seguida.

**Montagem:**

**1.** Acomode o aligot e o ossobuco ao lado, finalize com o caldo da carne e salsinha picada por cima da carne e do molho.





# Vinho Sauvignon Blanc

## Pirarucu Rondon

### Ingredientes para o pirarucu:

- 500 g de filé de pirarucu fresco cortado em tranche (médio ou grande)
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho cortados em pedacinhos pequenos e regulares
- Gotas de lemon pepper/fio de azeite de oliva
- Mix de pimentas a gosto (pimenta-rosa, pimenta-do-reino, pimenta-branca, coentro em grão)

### Ingredientes para o jambu com feijão-verde:

- 2 galhos de coentro picado
- 2 galhos de salsa picada
- 1/2 maço de jambu branqueado sem os talos
- 2 dentes de alho cortados em pedacinhos pequenos e regulares
- 1 pitada de mix de pimenta (pimenta-rosa, pimenta-branca e semente de coentro)
- 10 g de alho-poró cortado em pedacinhos pequenos e regulares
- 100 g de feijão-de-corda (branqueado)
- Um fio de azeite de oliva
- Uma pitada de sal
- Um pouco de água para branquear o jambu e o feijão

**Ingredientes para o molho de tucupi:**

- 1 L de tucupi temperado com chicória
- Alfavaca
- Pimenta-de-cheiro
- Alho
- Açúcar ou mel e sal
- 60 g de farinha de trigo
- 60 g de manteiga
- 10 g de alho-poró cortado em pedacinhos pequenos e regulares
- 10 g de salsão cortado em pedacinhos pequenos e regulares
- 10 g de cebola cortada em pedacinhos pequenos e regulares
- 2 galhos de coentro picado
- Um fio de azeite de dendê
- Uma pitada de sal

**Ingredientes para o medalhão de mandioca:**

- 500 g de mandioca
- 1 gema/20 g de manteiga
- 50 g de farinha de trigo, se necessário
- 100 g de queijo coalho ralado
- Uma pitada de sal
- Um fio de azeite de oliva
- Um pouquinho de óleo

**Ingredientes para a banana frita:**

- 1 banana cortada em rondelli na diagonal
- Um pouquinho de manteiga ou óleo de soja

### **Modo de preparo para o pirarucu rondon:**

- 1.** Aqueça uma frigideira, adicione azeite de oliva e sele o filé de pirarucu dos dois lados até ficar ao ponto (temperatura de 63°C em seu interior: dourado por fora e suculento por dentro).
- 2.** Retire o filé da frigideira e monte em pratos individuais. No centro do prato, o molho de tucupi. Sobre o molho, o refogado de jambu com feijão-de-corda. Sobre o jambu, o tranche. Do lado direito, os medalhões de mandioca. Do lado esquerdo, os rondellis de banana. Para finalizar, por cima do tranche, o crispy de batata-doce.
- 3.** Sirva o prato com a temperatura de serviço acima de 65°C.

### **Modo de preparo para o jambu com feijão-verde:**

- 1.** Em uma frigideira, refogue no azeite a cebola, o alho e o alho-poró.
- 2.** Adicione o jambu e o feijão-de-corda, misture levemente.
- 3.** Tempere com o mix de pimenta e o sal. Finalize com o coentro e a salsa. Sirva quente.

### **Modo de preparo para o tucupi:**

- 1.** Leve uma panela ao fogo com a manteiga e um pouco de azeite de dendê.
- 2.** Acrescente a cebola, o alho-poró e o salsão, misture bem. Adicione a farinha de trigo e mexa até formar um creme espesso.
- 3.** Acrescente o tucupi temperado à panela gradualmente, mexendo ou batendo para impedir a formação de grumos. Espere ferver. Depois, abaixe o fogo para ferver novamente.
- 4.** Retire do fogo e passe por uma peneira. Leve ao fogo novamente, adicione o leite de coco e corrija o sal. Finalize com o coentro.

**Modo de preparo para o medalhão de mandioca:**

1. Cozinhe a mandioca e não deixe ficar muito mole. Deixe esfriar e passe por um ralo fino.
2. Em um recipiente, junte a mandioca, a gema, o queijo coalho, a manteiga e o sal.
3. Misture delicadamente até a massa ficar firme, porém macia. Coloque um pouco de farinha de trigo até a massa soltar das mãos.
4. Abra a massa apertando com as pontas dos dedos, em superfície levemente enfarinhada.
5. Corte com um cortador de inox com 3 cm de diâmetro.
6. Leve uma frigideira ao fogo com azeite de oliva e sele os medalhões ou frite por imersão. Sirva quente.

**Modo de preparo para a banana frita:**

1. Em uma frigideira, adicione óleo ou manteiga e frite os rondellis até ficarem dourados.



C U L I N Á R I A D A R E G I Ã O



# Nordeste



# Vinho Pinot Noir

## Arroz de cuxá e peixe empanado

### Ingredientes para o arroz de cuxá:

- 130 g de folhas de vinagreira
- 1 fio de azeite
- 1 xícara de chá ou 150 g de cebola picada
- 1 colher de sopa ou 10 g de alho picado
- 2 folhas de louro
- 1 xícara de chá ou 130 g de pimentão amarelo picado
- 1 xícara de chá ou 130 g de pimentão verde picado
- 10 g de pimenta-de-cheiro picada
- 4 tomates sem pele e sem sementes picados ou 380 g
- 3 colheres de sopa ou 60 g de extrato de tomate
- 150 g de camarão seco dessalgado e sem casca
- Cheiro-verde picado a gosto
- Gergelim branco torrado e preto a gosto
- 3 xícaras de chá de arroz branco cozido al dente ou 1 xícara e meia de chá de arroz cru
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

**Ingredientes para o peixe empanado:**

- Azeite a gosto
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- 600 g de postas de peixe
- 1 fio de azeite
- 250 g de farinha de trigo

**Modo de preparo para o arroz de cuxá:**

1. Em uma panela com água fervente, coloque as folhas da vinagreira e deixe por 30 segundos apenas para murchar rapidamente. Retire e coloque em uma peneira para escorrer a água.
2. Coloque as folhas em uma tábua, corte em tiras e reserve.
3. Em uma panela em fogo médio aquecida com azeite coloque a cebola, o alho e o louro e deixe murchar por 5 minutos.
4. Adicione os pimentões amarelo e verde, a pimenta-de-cheiro e refogue por 2 minutos.
5. Acrescente o tomate, o extrato de tomate e mexa. Junte o camarão seco sem casca, a cebolinha e as folhas de vinagreira cortadas em tiras.
6. Tempere com pimenta-do-reino moída e o gergelim branco e preto, o arroz cozido e misture. Se precisar, adicione água aos poucos.
7. Acerte o sal e a pimenta-do-reino. Apague o fogo e sirva em seguida com as postas de peixe.

**Modo de preparo para o peixe empanado:**

1. Em uma tigela, coloque o azeite, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino, coloque as postas uma a uma e vá mexendo para espalhar o tempero.
2. Cubra a tigela com plástico filme e leve à geladeira por 10 minutos.
3. Retire as postas de peixe da marinada e passe na farinha de trigo por todos os lados.
4. Em uma frigideira, aquecida em fogo médio, coloque 1 fio de azeite e doure as postas por mais ou menos 3 minutos de cada lado. Se necessário, adicione mais azeite.





Vinho  
Cabernet  
Sauvignon

# Galinhada com quiabo

## Ingredientes:

- 4 sobrecoxas sem pele com osso
- 1/2 de xícara de vinho branco seco
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem (marinada)
- 1 colher de chá de cúrcuma/açafrão em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 e 1/2 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 1 cebola cortada em cubos grandes
- 2 dentes de alho amassados
- 1 e 1/5 de arroz parboilizado
- 200 g de quiabo cortado na diagonal
- 1 colher de chá de colorau
- 100 g de paio cortado em cubos grandes
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Um fio de azeite extravirgem (quiabo)
- Uma pitada de sal (quiabo)
- 2 folhas de louro
- 2 pimentas-dedo-de-moça (sem sementes) cortadas em cubos pequenos
- Um punhado de cheiro-verde picadinho

**Modo de preparo para a galinhada:**

- 1.** Para a marinada: em um bowl, adicione as sobrecoxas e tempere com azeite, vinho branco, cúrcuma, cominho, sal e pimenta-do-reino.
- 2.** Deixe na marinada por pelo menos 1 hora.
- 3.** Em uma panela de ferro fundido ou na panela da sua preferência, adicione azeite e as sobrecoxas e sele, dourando-as.
- 4.** Adicione um pouquinho de água quente e tampe a panela.
- 5.** Vire as sobrecoxas e adicione mais um pouquinho de água quente.
- 6.** Solte as sobrecoxas grosseiramente.
- 7.** Adicione mais 2 colheres de sopa de azeite, o paio, a cebola e o alho. Refogue.
- 8.** Acrescente o colorau, as folhas louro e o restante da marinada do frango.
- 9.** Adicione água quente até cobrir e deixe cozinhar por 5-10 minutos.
- 10.** Acrescente o arroz, a pimenta-dedo-de-moça e um pouco de cheiro-verde.
- 11.** Adicione mais água e deixe cozinhar até o arroz ficar al dente.
- 12.** Deixe o arroz caldoso e acrescente os quiabos assados e misture.

**Modo de preparo para o quiabo:**

1. Em uma assadeira, adicione os quiabos e tempere com azeite e sal.
2. Disponha-os em camada única e leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 10 minutos. Reserve.
3. Finalize com mais cheiro-verde e bom apetite!





Vinho  
Pinot  
Grigio

## Casquinha de siri

### Ingredientes para a casquinha de siri:

- 400 g de carne de siri catado
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- Um punhado de coentro picado
- Suco de 1/2 limão taiti
- 3 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 3 tomates sem pele e sem sementes cortados em cubos pequenos
- 1 xícara de leite de coco
- Um punhado de salsinha picadinha
- 1 colher de chá rasa de pimenta-calabresa

### Ingredientes para a farofa:

- 2 xícaras de farinha panko
- Um punhado de talo de coentro
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 pimenta-dedo-de-moça sem semente picada em cubos pequenos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo para a casquinha de siri:**

1. Certifique-se se o siri está bem limpo, sem casquinhas. Lave-o e deixe escorrer bem antes de usar.
2. Para tirar a casca dos tomates: Faça um corte em x na ponta dos tomates e leve-os em uma água fervendo por 2 minutos, depois transfira para um bowl com água fria com gelo.
3. Tire as cascas e as sementes dos tomates e corte em cubos pequenos.
4. Em uma panela funda e larga, adicione o azeite e o alho e refogue até dourar.
5. Acrescente a cebola e uma pitada de sal e refogue. Acrescente o pimentão e o siri e refogue por 5 minutos.
6. Adicione o leite de coco, o coentro e a salsinha e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
7. Acrescente a pimenta-calabresa, acerte sal e pimenta-do-reino.
8. Finalize com suco de limão.

**Modo de preparo para a farofa:**

1. Em uma frigideira, adicione o azeite de dendê e a cebola e refogue.
2. Adicione os talos de coentro e misture.
3. Adicione aos poucos a farinha e misture.
4. Doure a farinha em fogo médio por uns 3 minutos.
6. Acrescente a pimenta-dedo-de-moça.
7. Acerte o sal e pimenta-do-reino.

### Montagem:

1. Distribua o creme de siri nas “conchas” ou em vasilhames pequenos que possam ir ao forno.
2. Por cima cubra com a farofa.
3. Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 5 minutos.
4. Sirva imediatamente com fatias de limão ao lado.





Vinho  
Tannat

# Mugunzá salgado com linguiça e camarões

## Ingredientes para o mugunzá:

- 1/2 xícara de milho para canjica
- 1 cenoura e cortada em cubos pequenos
- 1 cebola e cortada em cubos pequenos
- 2 talos de salsão cortados em cubos pequenos
- 2 dentes de alho picadinho
- 2 ramos de tomilho
- 2 folhas de louro
- 100 g de paio, cortado em cubos médios
- 300 g de camarões VG limpos
- 2 colheres de sopa de vinho branco seco
- 1 L de leite de castanha
- 300 ml de água
- Um punhado de salsinha picadinha
- Azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Ingredientes para o pangrattato:**

- Azeite extravirgem
- 1 colher de sobremesa de tomilho fresco (só as folhinhas)
- 100 g de farelos de pão ou pedaços de pão da sua preferência
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo para o mugunzá:**

1. Adicione o milho em um bowl e cubra com água, deixe de molho de um dia para o outro.
2. Em uma panela de pressão adicione um fio de azeite e o paio e refogue.
3. Acrescente a cebola, o alho, a cenoura, o salsão e refogue. Coe o milho e adicione ao refogado.
4. Acrescente o tomilho, folhas de louro, sal e pimenta-do-reino.
5. Adicione o leite de castanhas e a água e tampe a panela. Deixe cozinhar por 15 minutos após pegar pressão.
6. Desligue o fogo e acerte o sal e a pimenta-do-reino. Retire os ramos de tomilho e as folhas de louro e descarte.
7. Em um bowl, adicione os camarões e tempere com sal, pimenta-do-reino, um fio de azeite e vinho branco seco.
8. Adicione uma frigideira em fogo alto, quando estiver bem quente, adicione os camarões e sele cada lado por aproximadamente 2 minutos.
9. Retire da frigideira, pique alguns em cubos grandes e reserve outros para decorar.
10. Adicione os camarões, a canjica e a salsinha.
11. Finalize os camarões inteiros e o pangrattato.

**Modo de preparo para o pangrattato:**

1. Em uma frigideira adicione um fio de azeite generoso, os farelos de pão, as folhinhas de tomilho, uma pitada de sal e pimenta-do-reino e toste até dourar.
2. Sirva por cima da canjica salgada e bom apetite!





# Escondidinho de pamonha com carne-seca

## Ingredientes para a pamonha:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 latas de milho drenado
- 1 e 1/2 xícaras de leite de castanha ou leite da sua preferência
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 folha de louro

## Ingredientes para o recheio:

- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 pimenta-dedo-de-moça
- 200 g de carne-seca desfiada e dessalgada
- Um punhado de salsinha picadinha
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de queijo coalho ralado
- Azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino

### Modo de preparo para a pamonha:

1. Aqueça uma panela, adicione a manteiga e o milho. Refogue bem.
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Adicione uma folha de louro.
3. Adicione o leite de castanha. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo.
4. Acerte sal e pimenta-do-reino. Descarte a folha de louro.
5. Transfira para um liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea. Reserve.

### Modo de preparo para o recheio:

1. Aqueça uma frigideira. Adicione azeite, cebola e alho. Refogue.
2. Adicione a carne-seca desfiada ou picada. Refogue bem.
3. Acrescente sal, pimenta-do-reino e pimenta-dedo-de-moça. Finalize com salsinha.

### Montagem:

1. Em um vasilhame que possa ir ao forno, adicione a carne-seca no fundo.
2. Depois, acrescente o milho batido. E por último o queijo ralado.
3. Leve ao forno preaquecido a 200°C ou na função grill até gratinar. Sirva quente e bom apetite!





## Vinho Chardonnay

# Moqueca de siri e farofa de mandioca flocada e castanha-de-caju

### Ingredientes para a moqueca:

- 600 g de carne de siri catado limpo
- 80 ml de cachaça de boa qualidade
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- 1/2 pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
- 1 cebola cortada em cubos pequeno
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 lata de tomate pelado despedaçado grosseiramente
- 4 colheres de sopa de dendê
- 1 xícara de água quente
- Um punhado de salsinha picadinha
- Um punhado de coentro picadinho
- Suco de 1/2 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Ingredientes para a farofa:**

- 1 xícara de farofa flocada de mandioca
- 1 xícara de castanha-de-caju, picada grosseiramente
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 1 pimenta-de-cheiro picadinha
- 1 pimenta-dedo-de-moça picadinha (sem sementes)
- Um punhado de talo de coentro
- Um punhado de salsinha picadinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

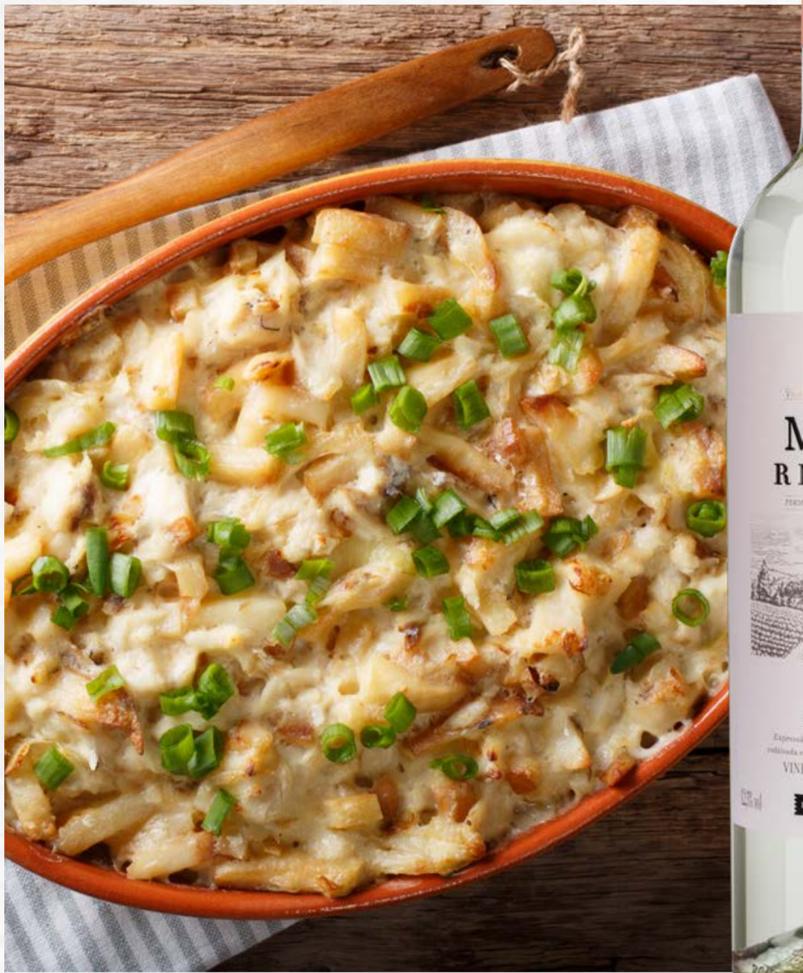
**Modo de preparo para a moqueca:**

1. Em um bowl adicione o siri e tempere com a cachaça, sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em uma panela em fogo médio, adicione 2 colheres de sopa de azeite de dendê, a cebola e uma pitada de sal e refogue.
3. Acrescente o alho, os pimentões e refogue.
4. Adicione metade das pimentas e misture.
5. Adicione o siri temperado e refogue.
6. Deixe a cachaça evaporar.
7. Acrescente o tomate pelado e água e misture.
8. Adicione o restante das pimentas e misture.
9. Adicione o leite de coco e a salsinha e misture.
10. Abaixar o fogo e deixe cozinhar e apurar os sabores por aproximadamente 10 minutos.
11. Finalize com coentro picadinho e suco de limão siciliano.

### Modo de preparo para a farofa:

1. Em uma frigideira adicione a manteiga, o azeite de dendê e os talos de coentro.
2. Acrescente a farinha de mandioca e a castanha-de-caju.
3. Misturando sempre para a farinha torrar e ficar crocante.
4. Adicione sal e pimenta-do-reino.
5. Finalize com salsinha picadinha.





Vinho  
Pinot  
Grigio

# Bacalhau Sergipano

## Ingredientes:

- 2 xícaras de manteiga de garrafa
- 2 dentes de alhos amassados
- 1 cebola picada
- 1 kg de bacalhau dessalgado e desfiado
- 2 colheres (sobremesa) de cúrcuma
- 1/2 xícara de coentro picado (eu uso salsa, pois detesto coentro)
- 1/2 xícara de cebolinha picadinha
- 2 tomates maduros picados
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras pequenas (eu uso 1 inteiro)
- 4 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de leite de coco
- 200 g de mandioca cozida cortada em cubos pequenos
- 200 g de queijo

**Modo de preparo:**

- 1.** Em uma panela grande, aqueça a manteiga, junte o alho e refogue. Acrescente a cebola, os tomates, o bacalhau desfiado, a cúrcuma, o coentro, a cebolinha, o pimentão e o leite.
- 2.** Mexa e cozinhe por 25 minutos. Adicione o leite de coco e a mandioca e ferva por mais 10 minutos até engrossar o caldo.
- 3.** Desligue e salpique o queijo coalho por cima. Sirva com arroz branco e salada verde.





## Vinho Chardonnay

# Bobó de camarão com batata-baroa e água de coco

### Ingredientes:

- 600 g de batata-baroa picada em cubos médios
- 500 ml de água de coco
- 600 g de camarão G ou VG
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1 pimentão vermelho picadinho
- 1 pimenta-dedo-de-moça picada em cubos pequenos (sem semente)
- Azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 200 g de catupiry
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- Um punhado de coentro picadinho
- Um punhado de salsinha picadinha
- 4 dentes de alho picadinhos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo:**

1. Em uma panela com água quente, cozinhe as batatas baroas, com sal e pimenta-do-reino até ficarem bem macias.
2. Em um bowl, coloque os camarões e tempere com sal, pimenta-do-reino e vinho branco seco. Reserve.
3. Quando as batatas estiverem bem macias, coloque-as em um liquidificador ou processador, com um pouco da água de coco e bata até ficar uma mistura lisa, homogênea e caldosa.
4. Em uma panela funda, adicione um fio de azeite, a cebola, o alho e o azeite de dendê e refogue.
5. Acrescente o pimentão vermelho, a pimenta-dedo-de-moça e refogue por mais 3 minutos aproximadamente.
6. Adicione o caldo da batata-baroa e deixe cozinhar em fogo médio por 15 minutos para apurar os sabores.
7. Adicione os camarões em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 200°C por 8-10 minutos.
8. Adicione o catupiry e mexa até ele dissolver e envolver todo no caldo.
9. Acrescente os camarões e misture.
10. Finalize com o coentro picadinho.





# Vinho Cabernet Sauvignon

## Baião de dois

### Ingredientes:

- 200 g de arroz branco
- 200 g de feijão-de-corda ou fradinho
- 200 g de carne-seca dessalgada cortada em cubos médios
- 100 g de linguiça calabresa cortada em cubos pequenos
- 150 g de queijo coalho cortado em cubos médios
- 2 folhas louro
- Uma pitada de colorau
- 500 ml de caldo de legumes ou caldo de carne ou água
- 3 colheres de manteiga de garrafa
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- 1/2 pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 2 tomates italianos sem sementes cortados em cubos pequenos
- 2 dentes de alho picadinhos (arroz)
- 2 dentes de alho picadinhos (feijão)
- 1 pimenta-dedo-de-moça picadinha (sem semente)
- Um punhado de salsinha picadinha
- Um punhado de coentro picadinho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo:**

1. Cozinhe o feijão até ficar al dente.
2. Cozinhe a carne-seca com água por aproximadamente 30 minutos.
3. Despreze a água e retire o excesso de gordura da carne. Reserve.
4. Em uma panela adicione as 2 colheres de sopa de manteiga de garrafa e o alho.
5. Quando o alho começar a dourar adicione 2 folhas de louro e o colorau.
6. Acrescente o arroz e refogue.
7. Adicione caldo de carne até cobrir o arroz.
8. Adicione sal e pimenta-do-reino, misture.
9. Deixe cozinhar até ficar al dente, se necessário adicione mais caldo.
10. Em uma panela grande adicione 1 colher de sopa de manteiga de garrafa, adicione a cebola e refogue.
11. Acrescente a linguiça calabresa, a carne-seca, os tomates, pimentão amarelo e pimentão vermelho e refogue.
12. Em uma frigideira adicione 1 colher de sopa de manteiga de garrafa e o alho e refogue.
13. Adicione o feijão e refogue.
14. Adicione o feijão e o arroz ao refogado de legumes e carne.
15. Acrescente coentro e salsinha e misture.

**16.** Em uma frigideira antiaderente adicione o queijo coalho e toste dos dois lados.

**17.** Acrescente ao baião.

**18.** Acrescente a pimenta-dedo-de-moça e mais salsinha e misture.

**19.** Finalize com folhas de coentro e fatias de pimenta-dedo-de-moça.



C U L I N Á R I A D A R E G I Ã O



# Centro- Oeste



# Vinho Tempranillo

## Arroz Maria Isabel

### Ingredientes:

- 4 dentes de alho picados
- 2 pimentas de sua preferência
- 2 folhas de louro
- 1 cebola picada
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1/2 kg de arroz lavado
- 1/2 kg de carne-seca dessalgada e picada
- 1/2 pimentão vermelho
- Colorau ou açafrão
- Manteiga do sertão
- Sal

**Lembre-se:** Enquanto você prepara toda a receita, deixe 3 litros de água fervendo com as aparas: pontas de cebola, folha de louro, pontas do pimentão e alho. Essa água saborizada que dará sabor e cozimento ao nosso prato.

**Modo de preparo:**

1. Coloque na panela a manteiga do sertão. Depois, adicione a cebola, o alho, o pimentão, a pimenta picada e o colorau ou açafrão.
2. Deixe refogar bem. Em seguida, coloque a carne e mexa. Acrescente o arroz e mexa novamente por 2 minutos, sem parar.
3. Adicione a água saborizada fervente, excluindo as aparas.
4. Volte a mexer e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até o ponto de sua preferência (al dente, mais cozido, mais seco ou mais úmido). Agora é só comer!

*Se quiser decorar, sirva com salsinha picada por cima e pimentas.*





# Bolo de milho cremoso com canela

## Ingredientes:

- 700 g de espiga de milho fresco
- 200 ml de leite vegetal
- 300 g de açúcar demerara
- 80 g de óleo de coco
- 4 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó
- Uma pitada de cravo-da-índia em pó
- 1/2 colher de sal
- 1 colher de sopa de fermento

### Modo de preparo:

1. Com a ajuda de uma faca retire os grãos de milho das espigas (debulhe) e descarte as espigas.
2. Adicione no liquidificador os grãos de milho, o leite vegetal, o açúcar, o óleo de coco, os ovos, a canela, o cravo-da-índia e o sal e bata até ficar uma mistura lisa e homogênea.
3. Acrescente o fermento em pó e misture.
4. Transfira para uma forma untada com papel-manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora.
5. Deixe esfriar, desenforme e bom apetite!





# Vinho Pinot Noir

## Frango com quiabo e polenta rústica de milho

### Ingredientes:

- 4 sobrecoxas de frango com pele, limpas
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de cúrcuma/açafrão em pó
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 6 unidades de minicebolas
- 2 folhas de louro (marinada de frango)
- 200 g de quiabo cortado em rodelas
- 3 espigas de milho fresco (debulhado - só os grãos)
- 250 ml de leite integral
- 80 g de queijo canastra ou queijo minas padrão, ralado grosso
- Um punhado de cheiro-verde picado
- Azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo para a marinada:**

1. Em um bowl, adicione as sobrecoxas e tempere com um fio de azeite, o vinho branco seco, sal, pimenta-do-reino, cominho, cúrcuma, as cebolas e as folhas de louro e deixe marinar por 2 horas.
2. Em fogo alto, adicione uma panela de fundo grosso. Quando estiver quente adicione um fio de azeite e as sobrecoxas com a pele virada para baixo e sele até dourar, vire e sele também do outro lado.
3. Acrescente toda a marinada.
4. Adicione um pouquinho de água quente aos poucos, deixando reduzir, usando a técnica “pinga e frita”.
5. Vá virando e selando as sobrecoxas e as cebolas até estarem douradas de todos os lados.
6. Acrescente água até quase cobrir e deixe cozinhar por 10 minutos.

**Modo de preparo para a polenta rústica de milho fresco:**

1. Em uma panela com água, adicione o milho e o sal e deixe cozinhar até ficar macio.
2. Com a ajuda de uma escumadeira, transfira os grãos de milho para um processador ou liquidificador, acrescente o leite e bata, deixando um purê rústico.
3. Volte esse purê para uma panela, acerte sal e pimenta-do-reino.
4. Acrescente o queijo e deixe derreter.

### Modo de preparo para o quiabo:

1. Adicione uma frigideira em fogo alto. Quando estiver quente, adicione um fio de azeite e os quiabos em camada única.
2. Acrescente uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Salteie.
3. Adicione o quiabo ao frango.
4. Finalize com cheiro-verde.
5. Sirva quente e bom apetite!





## Vinho Chardonnay

# Mojica de pintado

### Ingredientes:

- 750 g de pintado em cubos
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 6 dentes de alho picados
- 1 cebola em cubos
- 4 tomates em cubos
- 750 g de mandioca pré-cozida em cubos
- 500 ml do caldo do cozimento da mandioca
- 1 colher (café) de sal, cheiro-verde ou folhas de coentro

**Modo de preparo:**

1. Temperar o peixe com sal, pimenta e suco de limão.
2. Deixar marinar por 15 minutos.
3. Em uma panela, refogar no azeite o alho e a cebola.
4. Acomodar os pedaços de peixe. Em seguida adicionar o tomate e os cubos de mandioca pré-cozida.
5. Cobrir com água do cozimento da mandioca, o sal e o cheiro-verde picado.
6. Refogar por 10 minutos em panela tampada. Servir em seguida.



C U L I N Á R I A D A R E G I Ã O



# Sudeste



# Vinho Tempranillo

## Bolo de pão de queijo com burrata

### Ingredientes:

- 1/2 xícara de azeite extravirgem
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1 colher de café de sal
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 100 g de queijo muçarela ralado
- 3 xícaras de polvilho doce
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 colheres de queijo parmesão ralado (finalização)
- 1 burrata
- 100 g de minitomates cortados ao meio
- 50 g de molho pesto pronto

### Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o óleo, o leite, os ovos e o sal.
2. Reserve 2 colheres de sopa do queijo parmesão para polvilhar.
3. Adicione o restante do queijo parmesão e a muçarela ralada à mistura do liquidificador, batendo até ficar uma massa homogênea. Reserve.
4. Em um recipiente, coloque o polvilho doce a mistura reservada, mexendo com uma colher.
5. A seguir, adicione o fermento e mexa bem.
6. Coloque em assadeira untada e enfarinhada e polvilhe as 2 colheres do queijo reservado por cima.
7. Leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 a 25 minutos e asse.
8. Retire do forno e deixe esfriar um pouco. Desinforme e fatie.
9. Sirva com a burrata temperada com molho pesto de manjericão e minitomates.





## Vinho Chardonnay

# Arroz de moqueca de lagosta com farofa de dendê

### Ingredientes:

- 4 rabos de lagosta com casca sem cabeça
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de azeite dendê
- 1 pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- 1 pimentão amarelo picado em cubos pequenos
- 2 tomates italianos picados em cubos pequenos sem sementes
- 200 ml de leite de coco
- 2 dentes de alho picados
- Um punhado de coentro picadinho
- 1 xícara de vinho branco seco
- 2 1/2 xícaras de arroz parboilizado
- 250 ml de caldo de legumes ou água morna
- 1 colher de sopa de manteiga
- Azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo:

1. Aqueça bem uma frigideira, adicione a manteiga e a cebola. Adicione uma pitada de sal e pimenta-do-reino.
2. Mexa sempre, para a cebola caramelizar.
3. Quando as cebolas estiverem douradas, comece a adicionar a farinha de mandioca aos poucos, para ficar bem dourada. Mexendo sempre.

### Montagem:

1. Disponha em um prato fundo o arroz de moqueca e acomode as lagostas por cima.
2. Sirva com a farofa do lado.





Vinho  
Pinot  
Grigio

# Feijoada de frutos do mar

## Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão-branco
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 3 colheres de sopa de aipo cortado em cubos pequenos
- 2 dentes de alho descascados inteiros
- 1 e 1/4 de xícara de vinho branco seco
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 150 g de camarões M eviscerados
- 150 g de vieiras
- 150 g de anéis de lula
- 150 g de namorado ou outro peixe branco cortado em cubos médios
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 folhas de louro
- Suco de 1/2 limão siciliano
- Salsinha picadinha
- 1/2 xícara de parmesão ralado

**Modo de preparo:**

1. Deixe o feijão-branco de molho em água por cerca de 12 horas, tente trocar a água por pelo menos 2 vezes durante esse período.
2. Numa panela de pressão adicione a manteiga, a cebola, os dentes de alho inteiros, o feijão-branco e refogue.
3. Adicione folhas de louro e uma xícara de vinho branco seco. Espere o álcool evaporar, adicione 6 xícaras de água quente. Feche a panela de pressão. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
4. Em um bowl adicione os frutos do mar e tempere com azeite, vinho branco, sal e pimenta-do-reino. Deixe marinar enquanto o feijão cozinha.
5. Abra a panela de pressão e verifique o cozimento. Reserve o feijão cozido e retire o alho inteiro.
6. Numa frigideira quente, adicione um fio de azeite e salteie os frutos do mar. Sem ficar mexendo por cerca 2 minutos de cada lado.
7. Reserve alguns dos frutos do mar para o empratamento. Os demais leve diretamente ao feijão-branco já cozido.
8. Adicione salsinha picada e parmesão ralado. Misture delicadamente.
9. Sirva num prato fundo de sua preferência, finalize com os frutos do mar salteados e salsinha bem picada.





# Picadinho com arroz cremoso de couve

## Ingredientes para o picadinho:

- 400 g de filé mignon cortado em cubos médios
- 2 dentes de alho picadinhos
- Um punhado de salsinha picadinha
- Azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Ingredientes para o molho:

- 1 xícara de água quente
- 1/2 xícara de vinho tinto seco
- 1 colher de sopa de extrato de tomate ou 1 xícara de molho de tomate
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1/2 cebola picadinha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 folhas de louro
- Noz-moscada a gosto
- Um punhado de salsinha picadinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Ingredientes para o arroz:**

- 2 xícaras de arroz branco ou parboilizado
- 2 dentes de alho picadinhos
- 150 ml de leite de castanhas ou leite integral ou creme de leite fresco ou leite da sua preferência
- 100 g de queijo canastra ou parmesão, ralado fino
- 4 folhas de couve
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola picadinha
- Azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Ingredientes para o farofa:**

- 1 e 1/2 xícara de farinha panko
- 1 pitada de semente de erva-doce macerada
- Um punhado e coentro fresco picado
- Azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Ingredientes para o banana:**

- 2 bananas-da-terra cortadas em pedaços de 3 cm
- 1 colher de sobremesa de manteiga

**Modo de preparo para o picadinho:**

1. Em um bowl, adicione os cubos de filé e tempere com um fio de azeite, sal e pimenta-do-reino.
2. Em uma frigideira bem quente, adicione um fio de azeite e os cubos de filé temperado e não mexa.
3. Acrescente o alho picadinho e salteie até começar a dourar.
4. Retire e reserve.
5. Na mesma panela, adicione a manteiga e a cebola e refogue.
6. Acrescente a farinha e misture bem.
7. Adicione o extrato de tomate e o vinho tinto seco.

8. Acrescente a água, a folha de louro e a noz-moscada. Deixe cozinhar por 2 minutos.
9. Volte com a carne e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
10. Finalize com salsinha picadinha.

#### **Modo de preparo para o arroz:**

1. Em uma panela adicione um fio de azeite, o alho, o arroz e o sal. Refogue.
2. Adicione água e deixe cozinhar até ficar al dente. Se necessário, adicione mais água. Reserve.
3. Em uma panela com água fervendo, adicione as folhas de couve e deixe por 3 minutos, branqueando-as.
4. Transfira para um mixer ou liquidificador com o leite e bata até ficar uma mistura lisa e homogênea.
5. Em uma panela adicione a manteiga, a cebola e uma pitada de sal e refogue.
6. Acrescente o arroz já cozido e al dente. Misture.
7. Adicione o leite de couve aos poucos, misturando sempre.
8. Acrescente o queijo e misture.
9. Acerte sal e pimenta-do-reino.

#### **Modo de preparo para a farofa:**

1. Em um pilão, macere a erva-doce.
2. Em uma frigideira em fogo baixo, adicione um fio generoso de azeite, a erva-doce e a farinha panko, misturando sempre até dourar.
3. Finalize com o coentro picado.

**Modo de preparo para a banana:**

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione a manteiga e as bananas e grelhe dos dois lados até dourar.
2. Finalize com salsinha.
3. Sirva quente e bom apetite!



CULINÁRIA DA REGIÃO



Sul



# Vinho Malbec

LANÇAMENTO

## Bife ancho e risotto milanês

### Ingredientes para o risotto:

- 300 g de arroz arbóreo ou carnaroli
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 L de caldo de legumes ou de frango
- 1 xícara de vinho branco seco
- 10 pistilos de açafrão
- 80 g de queijo parmesão, ralado fino
- 1 colher de sopa de manteiga gelada (finalização)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Ingredientes para o bife ancho:**

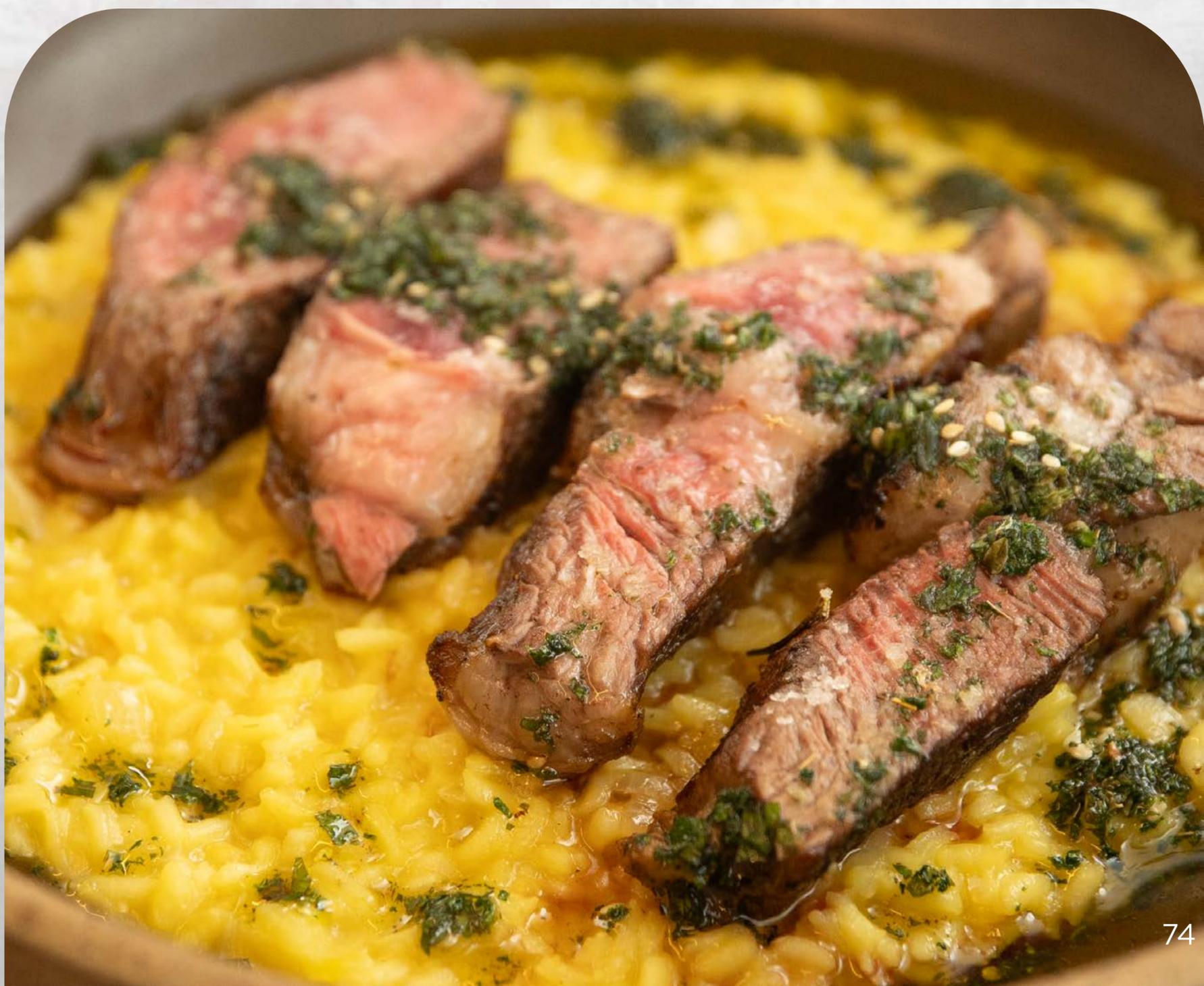
- Bifes anchos com 3 dedos de altura
- 2 dentes de alho inteiros e com casca
- 2 ramos de alecrim fresco
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de manteiga (finalização)
- Azeite extravirgem
- Flor de sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### **Modo de preparo para o risotto:**

- 1.** Em um bowl, adicione os pistilos de açafrão e 1 xícara de água quente. Deixe em demolha por 5 minutos.
- 2.** Leve ao fogo médio uma panela estilo wok ou frigideira.
- 3.** Coloque a manteiga, a cebola e uma pitada de sal. Deixe dourar, misturando sem parar por 2 minutos.
- 4.** Acrescente o arroz e refogue.
- 5.** Coloque o vinho branco e deixe evaporar.
- 6.** Acrescente o caldo, coloque o suficiente para cobrir todo o arroz. Misturando sempre.
- 7.** Acrescente o açafrão com a água. Misture.
- 8.** Vá adicionando caldo aos poucos e misturando sempre até o risotto ficar al dente.
- 9.** Acerte o sal e a pimenta-do-reino.
- 10.** Finalize com a manteiga gelada e queijo parmesão.

### Modo de preparo para o bife ancho:

1. Em uma tábua adicione os bifos e tempere com pimenta-do-reino moída na hora.
2. Em uma frigideira em fogo alto, adicione a manteiga e um fio de azeite.
3. Acrescente os bifos anchos.
4. Deixe grelhar por aproximadamente 3 minutos. Acrescente os ramos de alecrim e os dentes de alho.
5. Vire e deixe por mais 3 minutos.
6. Acrescente a manteiga de finalização e tampe a panela por 2 minutos.
7. Retire e transfira para uma tábua e deixe descansar por 2-3 minutos.
8. Corte em fatias, salpique flor de sal.
9. Sirva com o risotto e bom apetite!





## Vinho Chardonnay

# Quiche de alho-poró com camarão

### Ingredientes para a massa:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 150 g de manteiga gelada em cubos
- 5 colheres de sopa de água gelada
- 1 colher de chá de sal
- Farinha de trigo para polvilhar a bancada

### Ingredientes para o recheio e montagem:

- 1 alho-poró cortado em cubos pequenos ou em rodela finas
- 4 ovos
- 400 ml de creme de leite fresco
- 1 cebola picadinha em cubos pequenos
- 500 g de camarão M cinza
- 2 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de vinho branco seco
- Um punhado de salsinha picadinha
- 70 g de queijo gruyère
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada na hora a gosto

**Modo de preparo para a massa:**

1. Misture a farinha com o sal na tigela e junte os cubos de manteiga até formar uma farofa. Acrescente a água gelada aos poucos até formar uma bola.
2. Achate levemente para formar um disco, embrulhe em filme plástico e leve para a geladeira por pelo menos 1 hora.
3. Preaqueça o forno a 200°C e retire a massa da geladeira. Polvilhe uma bancada com farinha de trigo e abra com um rolo.
4. Enrole a massa sobre o rolo e transfira para a forma. Leve a forma com a massa para a geladeira por 10 minutos, enquanto o forno aquece.
5. Depois, leve ao forno por cerca de 20 minutos para pré-assar. Enquanto isso, prepare o recheio.

**Modo de preparo para o recheio e montagem:**

1. Preaqueça uma frigideira em fogo alto. Tempere os camarões com sal, pimenta-do-reino e vinho branco.
2. Quando a frigideira estiver bem quente, adicione o azeite, a cebola e o alho-poró e refogue até dourar.
3. Tempere com uma pitada de sal e acrescente os camarões. Refogue até os camarões mudarem de cor. Desligue e reserve.
4. Numa tigela pequena quebre os ovos, um de cada vez, e transfira para uma tigela grande. Posteriormente, junte o creme de leite fresco, tempere com 1/2 colher (chá) de sal e noz-moscada a gosto e salsinha picadinha.

5. Misture até ficar liso. Retire a massa pré-assada do forno e diminua a temperatura para 180°C.
6. Na assadeira, cubra o fundo com massa e com o refogado de alho-poró e camarões e regue com a mistura de creme de leite e ovos.
7. Finalize com queijo gruyère por cima.
8. Volte para o forno e asse por aproximadamente 15-20 minutos ou até dourar.





# Vinho Tempranillo

## Arroz carreteiro com salada morna braseada

### Ingredientes para o arroz:

- 400 g de carne de sol
- 400 g de linguiça de porco desconstruída - quebrada grosseiramente
- 300 g de arroz parboilizado
- 1 xícara de vinho branco seco
- 4 dentes de alho picadinho
- 1 cebola picadinha
- Um punhado de alecrim picadinho
- Um punhado de tomilho picadinho
- 1 cenoura picadinha em cubos pequenos
- Talo de um alho-poró picadinho em cubos pequenos
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 50 ml de azeite
- 200 g de minitomates italianos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Ingredientes para a salada morna braseada:**

- 2 berinjelas
- 2 abobrinhas
- 2 pimentões vermelhos
- 4 colheres de sopa de alcaparras
- 50 ml de azeite extravirgem
- 1 punhado de folhas de dill (endro)
- 1/2 maço de folhas de hortelã rasgadas grosseiramente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de preparo para o arroz:**

1. Corte a carne de sol em cubos médios e reserve.
2. Desconstrua a linguiça tirando toda a pele e reserve.
3. Leve ao fogo uma panela estilo wok e aqueça.
4. Coloque a linguiça desconstruída e deixe fritar.
5. Acrescente o azeite, o açafrão, a cebola, o alho, a cenoura e o alho-poró e refogue.
6. Sal e pimenta-do-reino a gosto.
7. Quando os legumes estiverem dourados, acrescente o tomilho, o alecrim e o vinho branco seco.
8. Quando o vinho evaporar, acrescente a carne de sol - mexa.
9. Acrescente o arroz e refogue.
10. Acrescente água quente até cobrir todo o arroz.
11. Deixe cozinhar em fogo baixo.
12. Acerte o sal e a pimenta-do-reino.
13. Se necessário acrescente uma segunda água, até o arroz ficar al dente e molhadinho.
14. Finalize com os minitomates italianos.

### Modo de preparo para a **salada morna braseada**:

1. Coloque os pimentões em uma chama do fogão ligada para queimar por inteiro (vá virando conforme queima).
2. Assim que ele estiver todo queimado (preto), leve-o em água corrente e tire toda a pele e as sementes. Em seguida, corte-o em tiras finas de forma longitudinal - reserve.
3. Corte as berinjelas em fatias bem finas ou em mandolin (de forma longitudinal), leve-as a uma frigideira aquecida com azeite, sele dos dois lados e reserve.
4. Em um vasilhame, misture os pimentões, as abobrinhas, as berinjelas, o azeite, as alcaparras, o sal, a pimenta-do-reino, o hortelã e o dill.

### Montagem:

1. Assim que o arroz estiver al dente e ainda molhadinho, desligue o fogo.
2. No centro da panela coloque a salada morna de legumes e ervas frescas.
3. Finalize por toda a panela raspas de 2 limões sicilianos. Sirva. Bom apetite!



Esperamos que você  
tenha reservado  
um tempo na  
rotina para viver



momentos  
simplesmente  
extraordinários

testando estas  
receitas únicas.

Vamos adorar conferir esses momentos também:  
compartilhe a sua versão das receitas marcando  
**@grupomiolo** e **@felipecaputo**  
no Instagram.

**MIOLO**

— VITICULTORES DESDE 1897 —