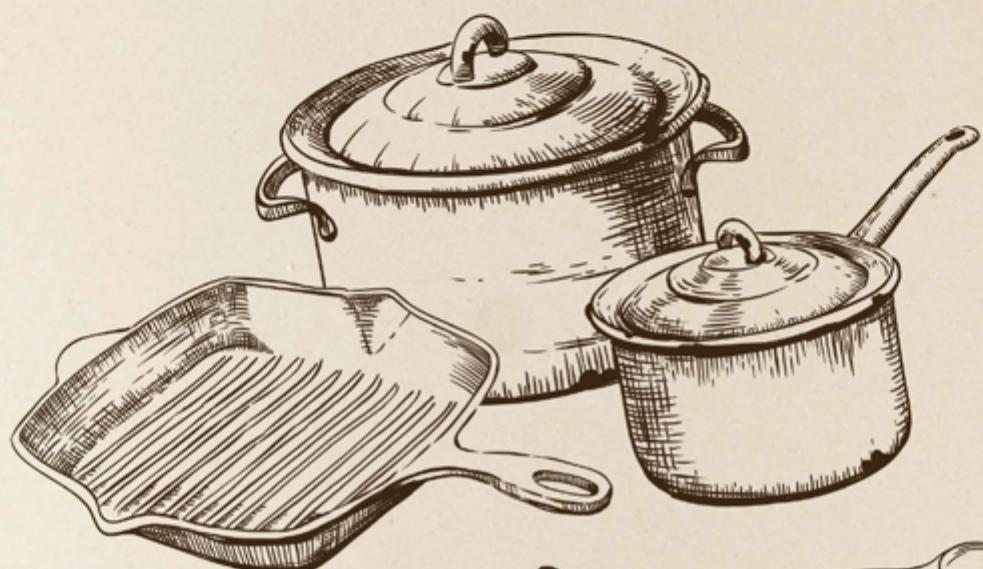
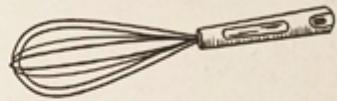


Livro



Receitas  
de Família



 TECHNOCOAT  
group

# Bolo de Fubá

*Uma receita com história*

## *Ingredientes:*

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de trigo
- 2 xícaras de fubá
- 2 xícaras de leite
- 1 colher de sopa de fermento químico

## *Modo de Preparo*

Junte os ovos com o açúcar e misture.

Em seguida coloque os demais ingredientes e mexa bem.

Por último, adicione o fermento.

Coloque em uma forma e deixe assar no forno  
até que fique douradinho em cima.

## *História*



A receita era feita por minha mãe Nadir no interior do Paraná, na comunidade de Bela Vista no município de Mato Rico. Minha mãe fazia o fubá no moinho, tirava o fubá para o bolo e para fazer a merenda que nós levávamos para comer na roça. Ela fazia com muito amor, carinho e capricho.

**Rosenilda de Camargo Prado**

# Frango Caipira

*Receita que me marcou muito e  
sinto saudades até hoje*

## *Ingredientes:*

- 1 frango inteiro
- 2 dentes grande de alho
- 1 cebola picada
- Um maço de cheiro verde
- Pimenta e sal a gosto

## *Modo de Preparo*

Pegar um frango depenado e limpe para cortar. Em seguida, de preferência em uma panela de ferro, colocar óleo ou banha de porco e doure bem o alho e a cebola. Coloque o frango, sal e pimenta do reino. Deixar fritar bem. Quando começar a grudar no fundo da panela, coloque água até cobrir e deixe ferver. Quando a carne já estiver mole, acrescente o cheiro verde picado. Mexa bem e sirva.

## *História*

Todos os domingos minha mãe fazia esse frango para o almoço da família com a panela de ferro no fogão a lenha e servia com arroz branco. Isso fez parte de toda a minha infância. O meu pai adorava comer a moela, fígado, pescoço, sambiquira e coxa. Quando sobrava molho, a minha mãe fazia farofa com farinha de milho. Era muito bom!



**Rosenilda de Camargo Prado**

# Costela

*com molho barbecue do Hulk*

## *Ingredientes:*

- 350 g de ketchup
- 4 colheres de sopa de molho inglês
- 200 g de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola
- 1,5 kg de costela
- Sal grosso a gosto

## *Modo de Preparo*

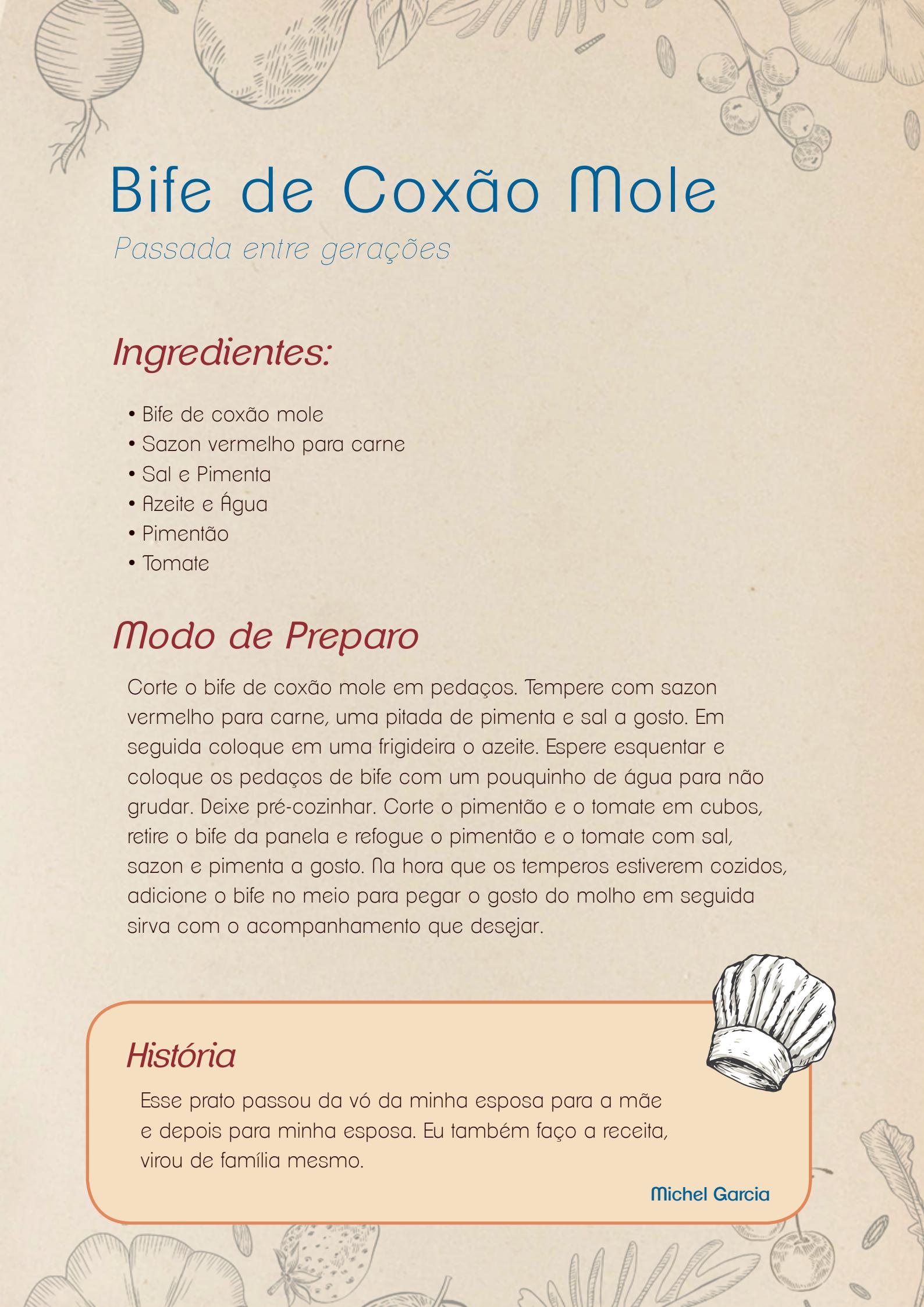
Ralar a cebola e colocar para fritar no azeite de oliva. Acrescentar o açúcar mascavo e misturar bem. Em seguida, adicione o molho inglês e o vinagre, sem parar de mexer. Por último coloque o ketchup. Após levantar fervura pode desligar. Já a Costela, colocar em um saco Assa Rápido e levar ao forno por 3 horas a temperatura de 180°.

## *História*

As reuniões familiares aqui de casa sempre foram a base de boa comida caseira, principalmente uma carne assada com acompanhamentos preparados por nós. Assim surgiu a receita do meu molho, preparado sempre fresco pra ser consumido com carnes assadas, como costela bovina ou de porco, e também com carne desfiada.



Allan Gustavo Bachinski



# Bife de Coxão Mole

*Passada entre gerações*

## *Ingredientes:*

- Bife de coxão mole
- Sazon vermelho para carne
- Sal e Pimenta
- Azeite e Água
- Pimentão
- Tomate

## *Modo de Preparo*

Corte o bife de coxão mole em pedaços. Tempere com sazon vermelho para carne, uma pitada de pimenta e sal a gosto. Em seguida coloque em uma frigideira o azeite. Espere esquentar e coloque os pedaços de bife com um pouquinho de água para não grudar. Deixe pré-cozinar. Corte o pimentão e o tomate em cubos, retire o bife da panela e refogue o pimentão e o tomate com sal, sazon e pimenta a gosto. Na hora que os temperos estiverem cozidos, adicione o bife no meio para pegar o gosto do molho em seguida sirva com o acompanhamento que desejar.

## *História*

Esse prato passou da vó da minha esposa para a mãe e depois para minha esposa. Eu também faço a receita, virou de família mesmo.

**Michel Garcia**



# Pão de Queijo Mineiro

*Café da tarde bem acompanhado*

## *Ingredientes:*

- 1 xícara de queijo muçarela
- 1 xícara de creme de leite
- 1 saquinho de queijo ralado
- 1 xícara de polvilho azedo
- Sal

## *Modo de Preparo*

Misture tudo e não bata com força para não “quebrar” o queijo. Unte uma forma e salpique com o polvilho. Colocar a massa espaçada na forma para que o pão de queijo cresça bastante.

Pré-aqueça o forno por 15 minutos a 180°. Asse por 20 minutos ou até ficar douradinho.

## *História*

Reunir a família e os amigos no domingo à tarde para jogar conversa fora e passar o tempo juntos é um dos maiores prazeres dessa vida. Se envolver comida, fica ainda melhor. Por isso, sempre fazemos esse pão de queijo para o café da tarde. É delicioso, muito prático, agrada a todos e, no final, faz a nossa reunião ser inesquecível.

**Jacqueline Pereira da Silva**

# Pirogue de Ricota

*Receita da Família Sirota*

## Ingredientes:

### Massa

- 2 ovos
- 300 ml de água morna
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de óleo ou de manteiga em temperatura ambiente
- Farinha de Trigo

### Recheio

- 500 g de ricota
- 4 batatas médias cozidas e amassadas
- Sal a gosto
- Também pode ser temperado a gosto com cheiro verde e alho

## Modo de Preparo

**Massa:** Adicione a farinha de trigo até o ponto de massa de pastel ou, até que a massa fique firme a ponto de abrir com rolo de massa. Deixe a massa descansar por 15 minutos.

**Cozimento:** Em uma panela grande coloque água para ferver e adicione sal. Cozinhe os pastéis aos poucos por cerca de 6 minutos. Coloque em uma travessa e sirva com molho. Pode ser molho branco, molho de carne moída ou com manteiga aquecida.

**Recheio:** Misture bem os ingredientes e recheie a massa como se recheia pastéis. Feche bem os pastéis para que não abram quando estiver cozinhando.

## História

Bom apetite! Esta receita tem história de quatro gerações.

Minha sogra me ensinou a fazer essa receita. Ela aprendeu com a mãe dela que era uma receita da vó dela que veio da Polônia. Quando eu faço, faço com muito amor!

**Lore Sirota**

# Pudim

*Santo pudim!*

## *Ingredientes:*

- 6 ovos
- 12 colheres de sopa de açúcar (não muito cheias)
- 4 ou 5 colheres de sopa de trigo (não muito cheias)
- 2,5 copos de leite

## *Modo de Preparo*

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Queimar o açúcar para fazer o caramelo. Após fazer o caramelo, caramelizar a forma.

Jogar o pudim batido dentro na forma caramelizada e cozinhar em banho maria por 1 hora.

## *História*

Receita de família passada pela minha vó para minha mãe. A minha vó costumava fazer este pudim para dar como contribuição nas festas de padroeiro da igreja que ela frequentava em sua cidade. Minha mãe se emociona quando fala desta receita pois lembra muito seu falecido pai, o qual adorava este pudim.

**Daniel Klemba**

# Cuca

*Leite Condensado*

## *Ingredientes:*

### **Massa**

- 3 xícaras de trigo  
(xícara de chá media)
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 ovo
- 1/5 xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga  
ou margarina sem sal

### **Creme**

- 1 lata de leite condensado
- 1 ou 2 colheres de maizena
- 1 lata de leite
- 1 colher de margarina sem sal
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 gema
- 1 lata de creme de leite

## *Modo de Preparo*

Leve ao fogo o leite condensado, a maizena dissolvida no leite, a gema e a margarina (1 colher). Mexa até engrossar (ponto de mingau). Desligue o fogo e acrescente o creme de leite e mexa bem.

Acrescente metade da farofa em uma forma já untada com margarina e farinha de trigo. Despejar todo o recheio em cima. Após isso cubra com o restante da farofa. Leve para assar por 30 min a 200 C°

**Daniel Klemba**

# Creme de limão

*Sabor histórico*

## Ingredientes:

### Creme

- 8 Limões ralados e suco espremido de 2 deles
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 6 ovos sendo 4 deles só as claras batidas até ponto de neve
- $\frac{1}{2}$  kg de açúcar

### Massa

- 250 g de manteiga
- 8 colheres de açúcar
- 2 ovos só as claras (não bater)
- Farinha de trigo até soltar das mãos

## Modo de Preparo

**Creme:** Coloque todos os ingredientes no fogo e tire quando estiver soltando do fundo da panela.

**Massa:** Aquecer o forno em 180° e colocar as forminhas com a massa por 30 minutos. Retirar do forno. Após esfriar, encher as casquinhas com o creme de limão.

## História



Esta receita é de minha família, transmitida à minha mãe pela minha avó, que por sua vez foi trazida da Inglaterra pela minha bisavó. Durante as tardes de sábado nossa família se reunia com os parentes e amigos para o chá das 5, onde eram servidos chá com leite, bolos, sanduíches e estes casquinhas com creme de limão, muito apreciados por todos presentes. Era costume na época, onde se contavas anedotas e velhos provérbios. Lembranças de minha infância que ficaram gravadas para sempre.

Alberto de Souza

# Caldo de Aipim

*com carne seca*

## Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 tomate
- 4 dentes de alho
- 500g de carne-seca dessalgada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 litros de água
- Cebolinha verde
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Salsa ou coentro a gosto
- 1kg de mandioca descascada, lavada e cortada

## Modo de Preparo

Leve a mandioca à panela de pressão e deixe cozinhar 15 minutos. Reserve. Lave a carne-seca já dessalgada e a cozinhe na panela de pressão por até 20 minutos. Desfie a carne-seca. Bata em um liquidificador a mandioca cozida com 2 litros de água. Em uma panela, coloque 2 colheres de manteiga e refogue a cebola, alho, tomate e a pimenta do reino a gosto. Junte ao refogado a mandioca batida. No final, acrescente a carne-seca e os temperos verdes. Cozinhe até a mandioca ficar consistente e encorpada. Tempere com sal a gosto e finalize com cebolinha e/ou salsinha.

## História

Cozinhar é uma arte. é um momento onde podemos exercer nossa criatividade. Essa receita é sempre um sucesso entre a família e amigos, ainda mais com o frio de Curitiba. A primeira vez que fizemos foi 4 anos atrás em um momento muito especial. Reunimos todo mundo para comemorar a notícia de que a família ia aumentar. Desde então sempre fazemos! Não é uma receita antiga, mas se iniciou na minha família e vai passar de geração em geração.

**Jacyara Vasconcelos**



**TECHNOCOAT**  
group

