



Bolo de melado “Manuê” de Bacia

{SERVE 10 PESSOAS}

•118

INGREDIENTES

- 3 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 KG DE FARINHA DE TRIGO
- 1 LITRO DE MELADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE MANDIOCA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

PREPARE ASSIM

1. Em uma vasilha, misture a manteiga e os ovos – deixe alguns pedacinhos da manteiga porque isso deixa o bolo mais úmido;
2. Acrescente o melado, a farinha de trigo, a farinha de mandioca e o fermento e continue mexendo;
3. Mexa bem até formar uma massa homogênea;
4. Unte a forma, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos



119•

Lulas recheadas

[SERVE 10 PESSOAS]

INGREDIENTES

6 LULAS GRANDES
1 CEBOLA GRANDE PICADA
3 DENTES DE ALHO PICADOS
2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
1 CÁLICE DE CACHAÇA PARA FLAMBAR
FARINHA DE MANDIOCA
SAL A GOSTO
TEMPEROS À GOSTO (TOMILHO, ALECRIM, SÁLVA)

Eu fiz muitas receitas de Lulas durante esses dez anos de Diário do Olivier. Cheguei até a pescá-las em Parati e preparar essa receita que inventei na hora, quando após a pescaria nos encontramos em uma das pequenas e inúmeras ilhas da região. Com um fogareiro improvisado de pedras, em cima da rocha e o mar lavando os nossos pés, tive o privilégio de cozinhar uma lula tirada d'água uns minutos antes. Garanto a vocês que aquela lula teve um sabor muito especial.

Dos deuses.

PREPARE ASSIM

1. Limpe as lulas deixando-as com a pele;
2. Separe as cabeças da lula e pique-as em pedaços pequenos;
3. Em uma frigideira, coloque uma colher de sopa de manteiga, depois acrescente a cebola e o alho para refogar;
3. Junte as cabeças da lula, coloque sal a gosto, e os temperos que desejar.
3. Refogue tudo e, por último, acrescente a farinha de mandioca;
3. Recheie as lulas com esta farofa;
3. Pegue a frigideira novamente, coloque uma colher de manteiga e frite as lulas já recheadas;
3. Quando as lulas estiverem douradas, retire-as do fogo e sirva.





Quilombo nonon, em Parati e a família de Dona Mirlene foi comprado com a venda do meu tttttt



Peixe com banana da terra “Azul Marinho”

{SERVE 10 PESSOAS}

PREPARE ASSIM

1. Tempere o peixe com sal e limão;
2. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo e deixe dourar;
3. Acrescente os tomates e o pimentão picados;
4. Coloque 1 litro de água e acrescente as bananas;
5. Tampe a panela e deixe cozinhar até que fiquem macias;
6. Acrescente o peixe e o coentro e deixe cozinhar por mais 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 KG DE PEIXE EM POSTAS (SOROROCA, PARATI, CORVINA OU O DA SUA PREFERÊNCIA)
- 3 TOMATES
- 2 CEBOLAS GRANDES
- 1 PIMENTÃO
- 6 BANANAS DA TERRA CORTADAS EM RODELAS
- 1 MAÇO DE COENTRO
- ALHO PARA REFOGAR
- SAL A GOSTO
- FARINHA DE MANDIOCA O QUANTO BASTE
- 1 LIMÃO
- ÓLEO DE SOJA PARA REFOGAR
- 1 LITRO DE ÁGUA