



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS**  
**CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA**

**APOSTILA DE COZINHA BRASILEIRA – NORTE E NORDESTE**

**Aulas Práticas**

Profa. Larissa Laura Gonçalves Fernandes de Souza

Abril de 2022

Ficha Catalográfica preparada pela Seção de Processamento Técnico  
da Biblioteca Central do Unilavras

S729a Souza, Larissa Laura Gonçalves Fernandes de.  
Apostila de cozinha Brasileira – Norte e Nordeste: [livro eletrônico]:  
aulas práticas / Larissa Laura Gonçalves Fernandes de Souza. Lavras:  
Unilavras, 2022  
283 Kb; Pdf.

Inclui bibliografia  
ISBN. 978-65-997886-7-3

1. Gastronomia. 2. Tacacá. 3. Comida Regional. I. Título.

CDD 641

## SUMÁRIO

<b>PRÁTICA 01</b> .....	<b>3</b>
<b>PRÁTICA 02</b> .....	<b>4</b>
<b>PRÁTICA 03</b> .....	<b>5</b>
<b>PRÁTICA 04</b> .....	<b>6</b>
<b>PRÁTICA 05</b> .....	<b>7</b>

## PRÁTICA 01

 <b>CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS</b> <b>CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA</b> <b>FICHA TÉCNICA DE PREPARO</b>			
<b>Disciplina:</b>	Cozinha Brasileira		
<b>Prof. Resp.</b>	Larissa Fernandes		
<b>Aula:</b>	Cozinha Brasileira- Norte/Nordeste	<b>Data:</b>	

<b>PREPARAÇÃO: Bolinho de Piracuí</b>			
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>Medida Caseira</b>
Farinha de Piracuí	50	GR	
Batata cozida	100	GR	
Ovo	1	UNIDADE	
Farinha de trigo	25	GR	
Pimenta de cheiro	-	Q.B	
Cheiro verde	-	Q.B	
Sal	-	Q.B	
Óleo para fritar	-	Q.B	
Farinha de rosca para empanar	-	Q.B	
<b>TÉCNICA DE PREPARO</b>			
<p>1°- Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2°- Cozinhe a batata e amasse. Reserve para o preparo do bolinho.</p> <p>3°- Misture todos os ingredientes, verifique o sal, faça pequenas bolinha de massa e passe na farinha de rosca.</p> <p>4°- Frite em óleo aquecido</p>			

## PRÁTICA 02

 <b>CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS</b> <b>CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA</b> <b>FICHA TÉCNICA DE PREPARO</b>			
<b>Disciplina:</b>	Cozinha Brasileira		
<b>Prof. Resp.</b>	Larissa Fernandes		
<b>Aula:</b>	Cozinha Brasileira-Norte/Nordeste	<b>Data:</b>	

<b>PREPARAÇÃO: Tacacá</b>			
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>Medida Caseira</b>
Camarão seco (Sem cabeça)	5	Unidades	
Goma hidratada	35	GR	
Tucupi	200	GR	
Água	200	GR	
Jambu	4	Folhas	
Chicória do Pará	1	Folha	
Pimenta de cheiro amazônica	-	-	
Alho	½	Unidade	
<b>TÉCNICA DE PREPARO</b>			
<p>1º- Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2º- Em uma panela, leve ao fogo o alho, o tucupi e a chicória. Deixe ferver.</p> <p>3º- Cozinhe as folhas de jambu separadamente e reserve.</p> <p>4º- Cozinhe separadamente o camarão seco e reserve. Prepare a goma. Sirva em cuias o preparo da goma, o tucupi, os camarões e o jambu.</p>			

## PRÁTICA 03

 <b>CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS</b> <b>CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA</b> <b>FICHA TÉCNICA DE PREPARO</b>			
<b>Disciplina:</b>	Cozinha Brasileira		
<b>Prof. Resp.</b>	Larissa Fernandes		
<b>Aula:</b>	Cozinha Brasileira– Norte / Nordeste	<b>Data:</b>	

<b>PREPARAÇÃO:</b> Baião-de-dois			
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>Medida Caseira</b>
Feijão verde	80	GR	
Arroz	80	GR	
Manteiga	30	GR	
Cebola	15	GR	
Alho	3	GR	
Pimenta-de-cheiro	3	GR	
Cebolinha	3	GR	
Queijo-de-coalho	30	GR	
Coentro	3	GR	
Sal		Q.B	
<b>TÉCNICA DE PREPARO</b>			
<p>1º- Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2º- Cozinhe o feijão e o arroz e reserve. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola e o alho.</p> <p>3º- Acrescente o feijão, o arroz, o cheiro verde. Ajuste o sal.</p> <p>4º- Finalize com os cubos de queijo-de-coalho e o coentro. Sirva com carne-de-sol.</p>			

## PRÁTICA 04

 <p style="text-align: center;"><b>CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS</b>  <b>CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA</b>  <b>FICHA TÉCNICA DE PREPARO</b></p>			
<b>Disciplina:</b>	Cozinha Brasileira		
<b>Prof. Resp.</b>	Larissa Fernandes		
<b>Aula:</b>	Cozinha Brasileira – Norte / Nordeste	<b>Data:</b>	

<b>PREPARAÇÃO: Mujica de Peixe</b>			
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>Medida Caseira</b>
Pintado	1.000	GR	
Mandioca	700	GR	
Cebola	150	GR	
Alho	10	GR	
Pimentão vermelho	50	GR	
Pimentão amarelo	50	GR	
Molho de tomate	150	GR	
Leite de coco	100	GR	
Sal	-	Q.B	
Cheiro Verde	-	Q.B	
Limão	-	Q.B	
<b>TÉCNICA DE PREPARO</b>			
<p>1º- Separe e higienize todos os ingredientes. Tempere o peixe com sal e limão e reserve.</p> <p>2º- Em uma panela, coloque um pouco de azeite, doure o alho , acrescente a cebola, os pimentões e o molho de tomate. Acrescente a mandioca e por último o peixe.</p> <p>3º- Ajuste o sal , acrescente o cheiro verde e finalize com o leite de coco.</p>			

## PRÁTICA 05

 <p style="text-align: center;"><b>CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS</b>  <b>CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA</b>  <b>FICHA TÉCNICA DE PREPARO</b></p>			
<b>Disciplina:</b>	Cozinha Brasileira		
<b>Prof. Resp.</b>	Larissa Fernandes		
<b>Aula:</b>	Cozinha Brasileira – Norte / Nordeste	<b>Data:</b>	

<b>PREPARAÇÃO: Cartola de Banana</b>			
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>Medida Caseira</b>
Manteiga da terra	20	GR	
Banana da terra	150	GR	
Queijo coalho	4	Fatias	
Açúcar	-	Q.B	
Canela	-	Q.B	
<b>TÉCNICA DE PREPARO</b>			
<p>1º - Separe e higienize todos os ingredientes.</p> <p>2º - Derreta a manteiga, doure as bananas e reserve.</p> <p>3º - Doure o queijo coalho e reserve.</p> <p>4º - Coloque o queijo sobre as bananas, polvilhe o açúcar e a canela e sirva.</p>			