



**Senac**  
**Fecomércio**  
**Sesc**



LIVRO DE RECEITAS

**PRIMÓRDIOS DA**  
**COZINHA MINEIRA**

ETAPA LAGOINHA



# APRESENTAÇÃO

---

Lançado em Dezembro de 2019 pela Belotur e Sebrae, executado em 2020, o Projeto Territórios e Redes Criativas contou com a atuação do Senac por meio do **Programa Primórdios da Cozinha Mineira**.

O Projeto foi motivado pela necessidade e vontade de fortalecer a identidade alimentar da região da Lagoinha, identidade esta que é essencial para a unidade cultural, reconhecimento do valor histórico do bairro, além do desenvolvimento dos pequenos negócios em alimentação.

“É uma região rica, com várias influências que se unem para formar uma essência cultural singular. Temos a marca dos imigrantes europeus, como o pão de bacalhau, com presença importante do Mercado da Lagoinha e suas peixarias, o quibe de peixe e os reflexos dos

habitantes do Morro do Papagaio em receitas que faziam parte da alimentação no dia a dia e viraram destaque em restaurantes da região. Durante a nossa pesquisa, conseguimos fazer esse importante movimento de resgate com os moradores da região, que trouxeram memórias e hábitos geracionais com os quais convivem desde a infância”.

## Vani Pedrosa

Especialista educacional e coordenadora do programa Primórdios da Cozinha Mineira

A região da Lagoinha vive e pulsa em nossas histórias e memórias, mas também por meio do hoje, que deve sempre referenciar os pioneiros que construíram tantos significados. As receitas apresentadas aqui são parte dos resultados desse movimento.





## **PROGRAMA PRIMÓRDIOS DA COZINHA MINEIRA**

---

Com o objetivo de resgatar e dar novos usos a hábitos, técnicas e produtos alimentares dos primeiros colonizadores de Minas Gerais, o Senac em Minas abraçou, há cinco anos, a pesquisa Primórdios da Cozinha Mineira e a transformou em um programa educacional com foco no desenvolvimento regional.

Desde o seu lançamento, o Projeto já rendeu muitos frutos. A primeira fase do Primórdios ocorreu na região onde aconteceu o primeiro ciclo aurífero – o ouro de aluvião –, a partir de 1640, entre as Serras da Piedade e o Caraça.

A região Sul de Minas, em Maria da Fé, e as Serras Alterosas da Mantiqueira, em Barbacena, também foram alvo do programa, que atualmente investiga as heranças culturais do território de Diamantina.

# ÍNDICE

---

- **1 Porções de bares e restaurantes** ..... 05
- **2 Comida de rua** ..... 10
- **3 Doces** ..... 15
- **4 Panificações** ..... 18



Porções de bares e restaurantes

## **PÉ NO RABO COM MEDALHÕES DE MANDIOCA**

Com uso do porco e inspirado na cozinha molhada feita nos fogões a lenha, servido nas rodas de música dos quintais. Era acompanhado quase sempre da cachaça. A receita é uma herança africana da cozinha mineira e é típica do Morro do Papagaio, em Belo Horizonte. Nela, as partes com ossos intensificam o gosto. O prato é farto, saboroso e nutritivo. Acompanhado de mandioca com bacon, ganha crocância e mais sabor. O nome sugestivo representa as brincadeiras dos dias de comemorações e diversão.

### **INGREDIENTES:**

- 250 gramas de banha de porco
- 120 gramas de cebola amarela
- 20 gramas de alho in natura
- 5 gramas de cominho em pó
- 2 gramas de páprica doce
- 2 gramas de gengibre em pó
- 200 gramas de rabada
- 200 gramas de pé de porco
- 100 gramas de tomate
- 2 gramas de pimenta dedo-de-moça
- 1 maço de salsa
- 1 maço de cebolinha
- 150 gramas de mandioca
- 100 gramas de bacon fatiado
- 1 grama de pimenta rosa
- 10 gramas de sal fino

## MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, colocar as proteínas e temperar com o cominho, a páprica doce, o gengibre e o sal. Deixar marinando por 10 minutos.

Derreter a banha em uma panela de pressão e selar bem as proteínas até dourar.

Adicionar a cebola picada, dourar bem.

Acrescentar o alho picado até ficar levemente dourado.

Cobrir com água quente as proteínas, tampar a panela e deixar cozinhar por aproximadamente 50 minutos ou até ficar bem cozido.

Adicionar o tomate cortado em cubos sem sementes, a pimenta dedo-de-moça, a salsinha e a cebolinha, abaixar o fogo e deixar cozinhar por mais 10 minutos para o caldo engrossar. Corrigir o sal e reservar.

### Para o medalhão de mandioca

Cozinhar a mandioca até ficar bem macia.

Cortar ao meio no sentido vertical e envolver uma fatia de bacon em cada pedaço.

Aquecer uma frigideira com um fio de óleo e dourar os medalhões até o bacon ficar crocante.

Colocar o pé no rabo em uma caçarola acompanhado com os medalhões de mandioca e finalizar com a cebolinha, salsinha e a pimenta.



Porções de bares e restaurantes

## **PASTEL DE ANGU RECHEADO COM CARNE MOÍDA E QUEIJO**

Clássico pastel mineiro combina a tradição do receituário dos pastéis portugueses com a falta da farinha e abundância do milho na Minas Colonial. Com uma técnica apurada, é uma receita em que a massa é sovada quente, o que o torna, de certa forma, uma iguaria bem apropriada às experientes mãos que fizeram a cozinha mineira.

### **INGREDIENTES:**

- 500 gramas de fubá de moinho d'água amarelo
- 10 gramas de sal fino
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1 litro de água fria
- 100 ml de óleo de soja
- 100 ml de alho in natura
- 150 gramas de cebola amarela
- 200 gramas de carne moída
- 1 maço de salsa
- 100 gramas de queijo meia-cura



## MODO DE PREPARO:

Em uma panela, colocar a água. Quando começar a aquecer, adicionar o sal e o bicarbonato de sódio.

Acrescentar o fubá aos poucos e mexer constantemente, deixar cozinhar por aproximadamente uns 20 minutos ou até começar a soltar do fundo da panela.

Transferir a massa para uma bancada e em seguida adicionar o polvilho azedo.

**Dica dessa etapa:** para sovar a massa, é necessário ir molhando as mãos de tempo em tempo, a massa ficará pronta quando estiver bem lisa e homogênea.

Cobrir com plástico filme e reservar.

Em uma panela, refogar a cebola e o alho, em seguida a carne moída até ficar bem cozida e soltinha, corrigir o sal e finalizar com a salsinha picada.

Ralar o queijo Minas e reservar.

Fazer porções com a massa de pastel com 50 gramas cada.

Abrir a massa e rechear com a carne moída e o queijo ralado, fechando bem as extremidades para não estourar.

Fritar em óleo pré-aquecido a 170°C até ficar bem dourado e crocante.

**Observação:** utilizar fubá novo, o fubá mais velho deixa a massa azeda.

### **Porcionamento:**

colocar em um tabuleiro e congelar de forma individual. Porcionar em sacos a vácuo, etiquetar corretamente e armazenar no freezer.

### **Dica de congelamento:**

colocar os pastéis em uma assadeira e congelar de forma individual. Depois de congelados, colocar 10 unidades em um saco a vácuo e etiquetar corretamente. Manter no freezer até a hora de fritar.





Porções de bares e restaurantes

## QUIBE DE PEIXE

Uma cozinha não se faz sem a tradição viva, aquela que se atualiza para continuar existindo. Deixa de ser um conjunto de receitas para ser uma cozinha contemporânea, a cada tempo e lugar. Esse é o caso desta receita trazida pelos libaneses que chegaram a Belo Horizonte no século XX. Eles foram viver na Lagoinha, ao lado da Praça do Peixe, o que favoreceu o uso do peixe no quibe.

### INGREDIENTES:

- 500 gramas de filé de surubim
- 350 gramas de trigo para quibe
- 50 gramas de cebola roxa
- 10 gramas de alho in natura
- 10 folhas de hortelã
- 1 unidade de limão Taiti
- 10 gramas de pimenta síria
- 10 gramas de sal fino

### MODO DE PREPARO:

Deixar o trigo de molho com água e coberto com plástico por aproximadamente 1 hora ou até ficar macio ao toque.

Escorrer o trigo com auxílio de uma peneira fina. Reservar.

Usar um processador ou liquidificador para processar os filés de surubim até virar uma massa bem homogênea.

Em um recipiente, adicionar o trigo hidratado,

o peixe processado, a salsinha, a hortelã e a cebola roxa picadas, a pimenta síria e a raspa de 1 limão.

Misturar bem e acrescentar o sal a gosto.

Fazer as bolinhas e modelar no formato de um quibe.

Fritar em óleo aquecido.

Servir com gomos de limão.



Comida de rua

## ESPETINHO COM PAPO SUADO E PICKLES DE JILÓ

Os espetinhos são uma tradição da cozinha de rua. Fazer dele um produto com característica das Minas Gerais foi o desafio. Surgiu assim o churrasquinho de pernil, acompanhado de farofinha de fubá suado, combinado com pickles de jiló no lugar do vinagrete tradicional. O nome reflete a mineiridade do prato!

### INGREDIENTES:

- 400 gramas de carne de porco em cubos
- 10 ramos de pimenta-do-reino
- Sal o quanto baste
- Especiarias o quanto baste
- 5 unidades de espeto para churrasco
- 1 unidade de pimentão vermelho em cubos
- 1 cabeça de alho
- 1 unidade pequena de cebola picada

### PAPO SUADO:

- 200 gramas de farinha de milho flocada
- 100 gramas de linguiça defumada cortada em rodela
- 50 gramas de bacon cortado em cubos
- 3 dentes de alho picado
- 1 unidade de cebola pequena picada
- 1 maço de cheiro-verde
- Sal o quanto baste
- 120 ml de água filtrada
- 1 colher de sopa de banha/azeite ou óleo

## PICLES DE JILÓ:

- 200 gramas de jiló (lâminas grossas)
- 100 ml de vinagre
- 80 gramas de azeite
- 100 gramas de mel ou açúcar
- 1 unidade de pimenta dedo-de-moça cortada sem sementes
- 1 cabeça de alho
- 100 ml de água

## MODO DE PREPARO:

### Para o espetinho

Em um recipiente, colocar a carne de porco e temperar.

Deixar descansar por 40 minutos.

Colocar os cubos no espeto para churrasco e reservar. Caso prefira, entre um cubo e outro colocar o abacaxi, os pimentões ou a cebola.

### Para o papo suado

Misturar a água com a farinha de milho. Reservar.

Em uma frigideira, colocar a gordura com o bacon e a linguiça. Fritar.

Adicionar a cebola e o alho. Dourar.

Acrescentar a farinha de milho e misturar bem para envolver todos os sabores. Finalizar com o cheiro-verde.

### Para o pickles de jiló

Cortar os jilós e deixar de molho em 1 litro de água com  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de sal e 2 colheres de sopa de vinagre. Deixar de molho por 15 minutos. Se necessário, trocar a água e repetir o mesmo processo.

Em uma panela, colocar o azeite e os jilós, dourar levemente.

Em outra panela, adicionar um fio de azeite, o alho, adicionar o mel, a água, o vinagre e a pimenta. Misturar e deixar ferver por 3 minutos.

Desligar o fogo e deixar esfriar.

Depois de frio, colocar o jiló e transferir para um vidro com tampa. Deixar na geladeira.



Comida de rua

## MEXIDÃO

Mais um clássico das Minas e das Gerais. Reflete ao mesmo tempo uma cozinha do não desperdício, mas também uma cozinha repleta da técnica de intensificação de sabores. Agrega as gorduras das carnes, o aroma dos legumes e verduras e a neutralidade do arroz. As boas surpresas ficam com os ovos e os grãos de feijão, que têm um ponto certo: estourar a cada mordida!

### INGREDIENTES:

- 100 gramas de linguiça calabresa
- 100 gramas de bacon
- 2 unidades de ovos
- 1 unidade média de cebola amarela
- 1 cabeça de alho
- 5 gramas de cominho
- 1 unidade pequena de pimenta dedo-
- de-moça sem semente
- 3 colheres de sopa de óleo
- Sal o quanto baste
- 200 gramas de arroz cozido
- 120 gramas de feijão cozido al dente
- 1 maço de cheiro-verde o quanto baste
- 1 maço de couve

### MODO DE PREPARO:

Em uma panela, colocar o óleo, o bacon e a linguiça e dourar.

Adicionar a cebola e o alho, refogar.

Adicionar os temperos restantes e o arroz.

Mexer delicadamente.

Se necessário, adicionar água aos poucos.

Colocar o feijão e mexer devagar para não quebrar os grãos. Corrigir o sal e adicionar o cheiro-verde.

**Dicas dessa etapa:** a couve pode ser envolvida no mexidão ou ser colocada à parte.

O mesmo para os ovos. Eles podem ser servidos à parte ou misturados no momento da fritura do bacon e linguiça.





Comida de rua

## ARROZ CALDOSO DE SUÃ, COUVE, OVO FRITO

Na cozinha mineira, os clássicos de outros países são usados de maneira diferente. Para muitos, uma heresia; para os mineiros, um hábito que jamais vai acabar em nossa criativa cozinha. Desta vez é o risoto milanês, que chega da Itália e logo muda de roupa: “arroz caldoso”, carne bovina desmanchando, aromas da horta e ovo estalado! Está pronto um novo prato, nasce à moda das Gerais.

### INGREDIENTES:

- 1 quilo de suã (corte suíno)
- 150 gramas de bacon
- 150 gramas de linguiça defumada
- 1 unidade de cebola amarela
- 2 cabeças de alho
- 5 gramas de cominho
- 5 gramas de pimenta-do-reino
- Óleo o quanto baste
- Sal o quanto baste
- Fundo de legumes ou de carne o quanto baste
- 200 gramas de arroz parboilizado
- 2 unidades de folha de louro
- 1 maço de couve
- 2 unidades de ovos
- 150 gramas de tomates
- Cheiro-verde o quanto baste

## MODO DE PREPARO:

### Etapa 1:

Em uma panela, colocar o óleo e refogar o alho com a cebola.

Adicionar o louro, o cominho, a pimenta-do-reino e o tomate, refogar.

Adicionar a suã, mexer bem até dourar, cobrir com fundo de legumes.

Corrigir o sal.

Tampar a panela e deixar pegar pressão.

Cozinhar até ficar macia, aproximadamente 40 minutos.

Retirar toda a carne do osso e desfiar. Reservar o caldo do cozimento.

### Etapa 2:

Em outra panela, fritar o bacon com a linguiça.

Adicionar o alho, a cebola e o arroz, refogar.

Adicionar a carne desfiada e o caldo do cozimento da suã.

Cozinhar em fogo médio até o arroz ficar macio e o caldo encorpado.

**Dica dessa etapa:** para esse preparo do arroz, o ideal é manter o caldo, não deixar secar por completo.

Por fim, refogar a couve cortada ou rasgada.

Adicionar ao final da preparação, junto com o arroz.

Fritar os ovos e montar o prato.

Finalizar com cheiro-verde.



## Doces

# BRIGADEIRO DE AMÊNDOAS

O bairro da Lagoinha tem uma rica tradição na doçaria. Há uma fábrica de canudinhos, quindins e cocadas. Os doces árabes também foram muito produzidos por lá. Os doces de tacho foram estrela por muitos anos. Hoje é um celeiro de doces para aniversários, de onde vem esta receita.

## INGREDIENTES:

- 395 gramas de leite condensado
- 100 gramas de creme de leite UHT
- 100 gramas de amêndoas laminadas
- 10 gramas de farinha de trigo
- 100 gramas de chocolate branco em barra

## MODO DE PREPARO:

Adicionar na panela o leite condensado, o chocolate branco e a farinha, misturar.

Acrescentar o creme de leite.

Levar ao fogo médio, mexendo sem parar.

Quando o brigadeiro começar a engrossar, adicionar as amêndoas levemente trituradas.

Tirar no ponto desejado.

**Decoração:** amêndoas trituradas, leite em pó ou como desejar.



## Doces

# BEM-CASADO

A tradição doceira é responsável por este bairro ser um grande produtor de doces para casamento. O bem-casado não pode faltar!

## INGREDIENTES:

### Calda bem-casado

- 300 gramas de glaçúcar
- 100 ml de água morna
- 5 gotas de essência de baunilha (opcional)

### Massa

- 90 gramas de clara
- 100 gramas de gema
- 120 gramas de farinha de trigo
- 110 gramas de açúcar refinado
- 40 gramas de amido de milho
- 10 gramas de fermento químico
- 1 unidade de abacaxi maduro (doce de abacaxi)
- 80 gramas de coco seco sem açúcar (doce de abacaxi)
- 100 gramas de açúcar refinado (doce de abacaxi)



## MODO DE PREPARO:

### Para a calda

Aquecer a água e adicionar o açúcar com as gotas de essência de baunilha.

Ferver por 5 minutos.

### Para o doce de abacaxi

Cortar o abacaxi pequeno.

Colocar o abacaxi com o açúcar na panela e levar ao fogo médio.

Quando começar a secar a água do abacaxi, adicionar o coco e misturar.

Quando a água estiver quase seca, desligar e levar para esfriar.

### Para a massa

Adicionar no recipiente da batedeira as claras com o açúcar e bater até formar um merengue firme.

Adicionar as gemas uma a uma e bater por mais 5 a 8 minutos.

Peneirar todos os secos e adicionar ao creme de ovos.

Mexer delicadamente de baixo para cima.

Colocar a massa em um saco de confeitar e pingar em uma forma baixa com papel manteiga untado.

Forno pré-aquecido a 180°C, assar por aproximadamente 10 minutos.

### Recheio

Doce de leite com abacaxi com coco.



## Panificações

# PÃO DE BACALHAU

Os italianos chegaram em grande número para formação do comércio da capital. Uma especialidade que veio com eles foi a panificação. Até então não tínhamos no estado. As quitandas de forno de barro davam o tom. As padarias marcavam o progresso da época de ouro no país. O pão de bacalhau era o pão da Páscoa, uma guirlanda, como a de Natal, feita de peixe salgado, como as tradições católicas aconselhavam para o período.

## INGREDIENTES:

- 180 gramas de leite morno
- 60 gramas de açúcar refinado
- 10 gramas de sal refinado
- 40 gramas de manteiga amolecida
- 1 unidade de ovo
- 10 gramas de fermento biológico seco instantâneo
- 500 gramas de farinha de trigo

### Recheio:

- 300 gramas de bacalhau dessalgado
- 1/3 maço de coentro fresco
- 30 gramas de azeite de oliva

## MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misturar o leite, o açúcar, o sal, a manteiga, o ovo e o fermento biológico. Adicionar a farinha aos poucos, sovando até desgrudar das mãos. Se necessário, juntar mais farinha. Cobrir e deixar descansar por 1 hora.

Misturar os ingredientes do recheio e reservar.

Dividir a massa em 4 partes e abrir cada uma em uma superfície enfarinhada, formando 4 círculos de 36 cm cada.

Colocar um dos círculos em uma forma redonda grande untada e enfarinhada.

Espalhar 1/3 do recheio, cobrir com outro disco da massa e repetir o procedimento com os discos e o recheio restante, terminar em massa.

Com uma faca, cortar fatias de 2 cm em toda a volta, deixar um espaço no centro.

Torcer as fatias, pincelar com a gema e levar ao forno médio pré-aquecido por 25 minutos ou até dourar.

Retirar, decorar com azeite e coentro picado.



## Panificações

# PÃO DE DOCE DE LEITE - FILÃO

### INGREDIENTES:

- 1 quilo de farinha de trigo
- 5 unidades de ovos
- 30 gramas de fermento fresco
- 400 gramas de leite condensado
- 140 gramas de óleo de milho
- 300 ml de água potável
- 15 gramas de sal refinado
- 500 gramas de doce de leite

### MODO DE PREPARO:

Misturar os ingredientes a seguir: ovo, fermento, leite condensado, água, óleo e o sal.

Acrescentar a farinha de trigo até absorver todo o líquido.

Sovar por 10 minutos, bolear e cobrir por mais 10 minutos. Após esse tempo, dividir a massa em 4 partes.

Com auxílio de um rolo, abrir cada parte como uma fita e espalhar o recheio fechando em duas partes de fora para dentro.

Colocar em uma assadeira e descansar até dobrar o volume, em local fechado para não ressecar a massa.

Levar ao forno pré-aquecido, pincelar com ovos batidos. Assar por 25 minutos a 160°C.

# EQUIPE PROGRAMA PRIMÓRDIOS

---

**Vani Fonseca**

Coordenadora Programa Primórdios  
vani.pedrosa@mg.senac.br

**Dr. Samir Haddad**

Professor pesquisador - Senac em Minas  
samir.haddad@mg.senac.br

**Sandra Souto**

Professora Senac em Minas  
sandra.souto@mg.senac.br

**Marina da Silva Paixão**

Docente de Gastronomia  
marina.paixao@mg.senac.br

**Luciano Avellar**

Chef Executivo do Senac em Minas  
luciano.avellar@mg.senac.br

**Mauro César de Paula**

Chef Executivo do Senac em Minas  
mauro.paula@mg.senac.br

**Kleverthon Christian Mendes Silva**

Coordenador de Alimentos e Bebidas  
kleverthon@mg.senac.br

