

Edição Única • Dezembro 2021

Paladar Internacional

Receitas Típicas e Festivas das Embaixadas no Brasil

Escritório de
Assuntos Internacionais



COORDENAÇÃO

Renata Zuquim
Chefe

Emiliano Abreu
Subchefe Executivo

EQUIPE

Ana Luísa Coelho
Assessora Especial

Isadora Santiago
Assessora Especial

Ananda Ribeiro
Assessora Especial

Jordana Buzin
Assessora Especial

Artur Teles
Assessor

Júlia Medeiros
Assessora Especial

Felipe Sousa
Assessor Especial

Louise Alves
Assessora Especial

Filipe Lobato
Assessor Especial

Rai Carvalho
Assessora Especial

PRODUÇÃO E EDIÇÃO

Jordana Buzin
Assessora Especial

Ananda Ribeiro
Assessora Especial

REVISÃO TEXTUAL

Renata Zuquim
Chefe

Louise Alves
Assessora Especial

IMAGENS

Escritório de Assuntos Internacionais
Domínio Público/Creative Commons

©Escritório de Assuntos Internacionais
(EAI-DF)/Governo do Distrito Federal, 2021
A reprodução do conteúdo desta publicação é proibida
para fins comerciais. www.internacional.df.gov.br





Nota do Editor

Sempre no exercício de sua missão de “trazer o mundo para Brasília e levar Brasília para o mundo”, o Escritório de Assuntos Internacionais do Governo do Distrito Federal tem o orgulho de apresentar o *e-book Paladar Internacional*, em sua versão digital.

Estruturado ao longo de 2021, o *e-book* foi inspirado pelo Dia Mundial da Alimentação, celebrado anualmente em 16 de outubro, cujo tema para este ano, definido pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), é “Nossas ações são o nosso futuro: Melhor produção, melhor nutrição, melhor ambiente e melhor qualidade de vida”.

É uma iniciativa realizada em parceria com diversas Embaixadas presentes em Brasília e vai além do gesto amoroso de compartilhar receitas de pratos típicos festivos de seus respectivos países. Busca também apresentar a diversidade cultural presente em nossa cidade por meio da gastronomia, promovendo uma maior integração entre a população do Distrito Federal e as representações diplomáticas.

A culinária, além de retratar a sustentabilidade, é uma das formas mais representativas dos costumes e da cultura de um povo, sendo também uma forma de expressão de sua memória e identidade. Nesta ótica, o *e-book Paladar Internacional* reúne e congrega, em uma celebração única, algumas das dezenas de culturas que residem na capital do país.

Esperamos que as receitas e curiosidades aqui apresentadas possam inspirar e motivar os leitores a experimentar e conhecer as diversidades culinárias e culturas compartilhadas pelas embaixadas no Brasil, fator fundamental para a consolidação de Brasília como cidade global.

Renata Zuquim

Chefe do Escritório
de Assuntos Internacionais



Índice

RECEITAS

6 ÁFRICA DO SUL

7 ALEMANHA

9 ARMÊNIA

10 AUSTRÁLIA

12 AZERBAIJÃO

15 BÉLGICA

16 BOLÍVIA

18 BULGÁRIA

19 BURKINA FASO

20 BRASIL

23 CAZAQUISTÃO

24 CHILE

25 CHINA

27 COREIA DO SUL

29 DINAMARCA

31 EQUADOR

33 ESLOVÊNIA

34 FILIPINAS

35 FINLÂNDIA

37 GABÃO





40	GUATEMALA
42	ÍNDIA
44	IRÃ
46	IRLANDA
48	ISRAEL
50	JAPÃO
51	KUWAIT
53	MARROCOS
55	MÉXICO
57	NICARÁGUA
59	PAQUISTÃO
61	PARAGUAI
62	PERU
64	PORTUGAL
66	REPÚBLICA DOMINICANA
68	RÚSSIA
70	SÉRVIA
71	SUÉCIA
73	SUÍÇA
75	TRINIDAD E TOBAGO
78	UCRÂNIA
80	URUGUAI

Trifle



ÁFRICA DO SUL

INGREDIENTES

- 150 ml de licor de Amarula
- 250 ml de creme de leite fresco
- 1 pacote de biscoitos champanhe
- 1 lata de caramelo (para o recheio e para a cobertura)
- 2 pacotes de gelatina em pó (de sabores diferentes)
- Frutas frescas variadas a gosto (de preferência frutas carnosas, como pêssegos)
- Nozes picadas
- 1,5 L de creme inglês (caseiro ou comprado)

MODO DE FAZER

- Prepare as gelatinas conforme as instruções do pacote e reserve
- Coloque os biscoitos champanhe em um recipiente de vidro mais fundo
- Umedeça os biscoitos com o licor de Amarula
- Espalhe o caramelo por cima dos biscoitos
- Corte as gelatinas em pedaços e coloque por cima dos biscoitos com caramelo
- Adicione as frutas e o creme inglês
- Continue fazendo camadas até que todos os ingredientes sejam utilizados
- Cubra com chantilly e decore com frutas, nozes e raspas de chocolate



As festas de fim de ano na África do Sul são comemoradas do jeito que o brasileiro gosta: entre família e amigos, com churrasco, atividades esportivas e praia. O clima de verão e descanso combina perfeitamente com uma sobremesa prática, refrescante e deliciosa, como a *trifle*, que leva frutas frescas e não requer cozimento.

Além de fazer parte da tradição sul-africana, a *trifle* também é consumida em outros países, como na Inglaterra. E por ser tão saborosa, a sobremesa foi apreciada após o almoço de Natal de Harry Potter, Hermione Granger, Sirius Black, Mundungo Fletcher e da família Weasley em 1995, na saga Harry Potter e a Pedra Filosofal.



Quarkstollen



ALEMANHA

INGREDIENTES

- 250 g de manteiga sem sal
- 125 g de açúcar
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 ovos
- 375 g de creme de ricota
- 250 g de frutas cristalizadas
- 250 g de uva passa escura
- 3 gotas de essência de amêndoa amarga
- 125 g de amêndoa sem casca e moída
- 375 g de farinha de trigo
- 15 g de fermento em pó

MODO DE FAZER

- Em uma vasilha, com a ajuda de uma batedeira, bata a manteiga, o açúcar, a essência de baunilha e os ovos, até que a mistura fique aerada
- Prepare o creme de ricota, batendo no multiprocessador 250 g de ricota e 125 g de iogurte natural. Se necessário, acrescente um pouco de leite até que se forme um creme liso, mas não líquido demais
- Junte à mistura de açúcar, as frutas cristalizadas, a uva passa, a amêndoa e a essência de amêndoa amarga e misture bem
- Misture a farinha de trigo e o fermento e junte aos demais ingredientes
- Misture muito bem até que se forme uma massa homogênea
- Unte uma assadeira grande, de preferência não muito larga
- Coloque a massa na assadeira em forma de pão. Para evitar que se espalhe demais, coloque papel alumínio nas laterais
- Pré-aqueça o forno a 180 °C
- Asse por cerca de 1 hora. Verifique se está assado, espetando um palito de dentes no meio do *quarkstollen*. Se sair seco, está pronto
- Ainda quente, cubra com manteiga derretida, também quente
- Depois de esfriado, polvilhe com o açúcar em pó

A época do Natal na Alemanha, conhecida como *Wihnachtzeit*, é repleta de significados e tradições. Nas 4 semanas que antecedem a festividade, tem início o período do *Adventszeit* (Advento), quando o espírito natalino começa a tomar conta das ruas e casas alemãs, assim como os cheiros e sabores.

Isso porque, no Advento, as famílias se reúnem para preparar biscoitinhos natalinos, “casinhas” de biscoito e a própria ceia de Natal. Uma das receitas que não pode faltar, por exemplo, é a do *quarkstollen*, um bolo adocicado e recheado de frutas cristalizadas, que se assemelha ao panetone, mas leva uma camada generosa de açúcar como cobertura, tão doce e aconchegante quanto o Natal alemão.



Ghapama



ARMÊNIA



INGREDIENTES

- 1 abóbora de aproximadamente 3 kg
- 3 xícaras de arroz branco
- 1 xícara de uva passa (250 ml)
- 1/2 xícara de ameixa seca
- 1/2 xícara de damasco seco
- 1/2 xícara de nozes picadas
- Sal e canela a gosto
- 3 colheres de sopa de mel
- 5 colheres de sopa de manteiga derretida

MODO DE FAZER

- Coloque o arroz na água e leve para ferver
- Corte a abóbora por cima e retire todas as sementes
- Escorra e deixe secar o arroz. Posteriormente, misture com as frutas secas, sal, canela, 1,5 colheres de sopa de mel e 2 colheres de sopa de manteiga derretida. Misture bem
- Coloque o restante da manteiga dentro da abóbora e, em seguida, despeje o arroz já misturado
- Asse em forno pré-aquecido em temperatura média (180 °C) por 45 a 60 minutos ou até que a abóbora esteja macia

Os armênios, em sua maioria, são um povo de fé cristã. Entretanto, diferente do que estamos acostumados no Brasil e segundo as tradições da Igreja Apostólica Armênia, no país o Natal é comemorado no dia 6 de janeiro. Apesar de parecer diferente, essa era a data em que diversos países cristãos comemoravam o Natal até o século IV, quando a Igreja Católica Apostólica Romana passou a celebrá-lo no dia 25 de dezembro.

Sendo assim, até hoje os armênios mantêm a tradição do primeiro século e comemoram o Natal no primeiro mês do ano e, uma celebração tão importante como essa, merece um prato saboroso como o *ghapama*, apreciado entre amigos e familiares.

Torta de Espinafre, Limão e Hortelã



AUSTRÁLIA

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1,5 copos de ricota fresca
- 50 g de queijo feta esmigalhado ou ralado
- 100 g de espinafre fresco ou congelado
- 3-4 folhas de massa folhada descongelada
- 1 limão (raspas da casca bem raladas)
- 4 colheres de chá de hortelã em pó
- Azeite de oliva



MODO DE FAZER

- Pré-aqueça o forno a 200 °C
- Pique bem a cebola e refogue no azeite de oliva por 3 a 4 minutos. Adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto
- Adicione o espinafre e cozinhe até que as folhas tenham murchado
- Se o espinafre soltar um pouco de água, delicadamente retire a água da panela
- Tire a panela do fogo e misture com a ricota e o queijo feta
- Adicione as raspas de limão, a hortelã em pó e pimenta a gosto
- Coloque a massa folhada no refratário em que será montada a torta e, em seguida, despeje o recheio em até 2/3 do recipiente
- Feche o topo da torta puxando as sobras da massa que ficaram para fora do refratário até o centro. Se você estiver usando um refratário grande, adicione um pedaço separado de massa folhada no topo e depois corte os excessos
- Faça pequenos furos no topo da torta com uma faca. Tome cuidado para não perfurar a base da torta, evitando que fique encharcada e não cozinhe direito
- Asse por 20 a 30 minutos até que a massa fique dourada
- Sirva com chutney de tomate ou uma salada fresca de tomates

Assim como no Brasil, o Natal australiano é celebrado no verão. Para refrescar o clima quente, as refeições natalinas incluem preparações leves e refrescantes, como é o caso da torta de espinafre com limão e hortelã. Os australianos também aproveitam o clima quente para fazerem churrascos e irem à praia com a família.

Nessa época do ano também são realizados muitos festivais culturais no país, com luzes, corais e outras apresentações de música. Além disso, as ruas, casas e edifícios são especialmente decoradas para a data, fortalecendo o espírito natalino de todos os que celebram esse dia especial.





Berinjela, pimentão e tomate reacheados



AZERBAIJÃO

INGREDIENTES

- 1-2 colheres de sopa de óleo vegetal ou manteiga
- 6 berinjelas pequenas
- 6 pimentões verdes médios
- 6 tomates grandes e firmes
- Sal e pimenta do reino a gosto

PARA O RECHEIO

- 4 colheres de sopa de óleo vegetal ou manteiga
- 700 g de carne moída ou cordeiro
- 2 cebolas médias descascadas e picadas
- 1 pimentão verde médio
- Polpa de 1 tomate sem sementes
- 1 xícara de manjericão fresco picado
- 1/2 xícara de grão de bico cozido (equivalente à 1/4 xícara de grão de bico seco, fervido em água levemente salgada e escorrido)
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE FAZER

PREPARANDO AS BERINJELAS

Existem 2 maneiras de preparar a berinjela. Escolha a opção que você gostar mais.

Opção 1: Este é o método mais fácil e leva menos tempo do que a 2ª opção. Corte a ponta do talo das berinjelas. Faça um corte longitudinal em cada uma, tomando cuidado para não cortá-las na metade. Encha uma panela com água e leve para ferver. Delicadamente, coloque as berinjelas na água fervente e cozinhe por cerca de 2 minutos, usando uma escumadeira para mantê-las submersas. Retire e reserve.

Quando esfriar o suficiente para manusear, retire as sementes das berinjelas com uma colher ou esfregue as berinjelas suavemente entre as palmas das mãos para que as sementes caiam. Deixe descansar.

Opção 2: Aqui, em vez de escaldar as berinjelas, frite-as antes de recheá-las. Usando um descascador de vegetais ou faca, remova cerca de 3 a 4 tiras longitudinais de casca da berinjela para criar um efeito listrado. Faça um corte longitudinal em cada uma, tomando cuidado para não cortá-las muito fundo.

Mergulhe as berinjelas em uma tigela grande cheia de água fria com 2 colheres de sopa de sal por 20 minutos para remover o amargor. Escorra e seque suavemente. Frite as berinjelas em 4 colheres de sopa de óleo ou manteiga (adicione mais se necessário) em todos os lados por cerca de 10 minutos ou até dourar por igual. Retire e escorra em um prato forrado com papel toalha.



PREPARANDO OS PIMENTÕES

- Comece cortando as pontas dos pimentões verdes a cerca de 4 cm das hastes e pare quando obtiver as tampas presas aos pimentões. Retire as sementes, limpe por dentro e reserve

PREPARANDO OS TOMATES

- Retire os talos e corte o topo dos tomates a cerca de 4 cm do caule e pare quando obtiver as tampas presas aos tomates. Retire e pique, finamente, a polpa, e reserve para o recheio

PREPARANDO O RECHEIO

- Em uma frigideira, aqueça o óleo em fogo médio
- Adicione a carne moída e cozinhe até que o líquido liberado evapore e a carne esteja bem dourada. Adicione a cebola e cozinhe por 5 a 10 minutos, mexendo ocasionalmente
- Adicione a pimenta picada e a polpa de tomate e cozinhe por mais 5 minutos
- Retire a panela do fogo e adicione as ervas frescas e o grão-de-bico cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem
- Salpique, dentro da berinjela, pimentão ou tomate, um pouco de sal e pimenta do reino e recheie
- Cubra a parte superior dos pimentões e dos tomates com as tampas
- Coloque os legumes lado a lado em uma frigideira funda e adicione 2 colheres de sopa de óleo vegetal em cima
- Tampe e cozinhe em fogo baixo ou médio por cerca de 40 minutos, ou até que os vegetais estejam macios (mas não moles!) e o líquido tenha reduzido à consistência de xarope

A festa de Ano Novo no Azerbaijão, conhecida como *Novruz*, é celebrada em meados de março, segundo o calendário persa. A comida em abundância é um elemento indispensável na celebração do país, que possui um repertório vasto de receitas e temperos, resultado de uma herança rica em influências de diversos povos da região do Cáucaso e da Ásia Central.

Entre os pratos típicos, os legumes recheados perfumam e dão sabor às comemorações durante a refeição principal, que precede um momento tradicional em que os azerbaijanos celebram o *Novruz* nas ruas, em volta de uma fogueira.



Speculoos

 BÉLGICA

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar mascavo
- 125 g de manteiga sem sal
- 1/2 colher de sopa de canela
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- Para dar sabor: pimenta branca, gengibre, cravo, cardamomo em pó e noz-moscada a gosto

MODO DE FAZER

- Junte os ingredientes e amasse bem a mistura
- Faça 1 bola com a massa e deixe descansar por 1 hora
- Estique a massa até ficar com a espessura de aproximadamente 3 mm e corte-a, utilizando as pequenas formas com as figuras selecionadas
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 160 °C por cerca de 20 minutos

O *speculoos* é uma daquelas tradições de Natal do tempo da vovó. Com uma receita simples, os biscoitos crocantes apresentam formatos e decorações variadas, com cor de caramelo e cheiro e sabor de especiarias.

Feito tradicionalmente no dia de São Nicolau, o *speculoos* enriquece o clima natalino com o aroma do cravo, canela e noz-moscada. Consumido também em outros países europeus, o biscoito acrescenta doçura e união às mesas belgas no Natal.



Porco ou Leitão Assado



BOLÍVIA

INGREDIENTES

- 5 kg de carne de porco com costela
- 6 limões frescos
- 2 cabeças de alho (100g)
- 4 pimentas vermelhas
- 8 colheres de sopa de sal
- 5 raminhos de hortelã

ACOMPANHAMENTOS

- 10 batatas *imilla* grandes
- 10 batatas doces
- 10 bananas da terra
- 5 milhos verdes
- Salada

MODO DE FAZER

- Tempere a carne de porco em um tigela
- No liquidificador, coloque o suco de 6 limões, o alho descascado, a hortelã, as 8 colheres de sal e as pimentas sem sementes para dar cor. Depois, bata com um pouco de água. Adicione a mistura na tigela em que está a carne e deixe descansar até o dia seguinte
- No dia seguinte, leve ao forno pré-aquecido a temperatura moderada de 220 °C e deixe a carne cozinhar por aproximadamente 3 horas, até dourar
- Leve todas as batatas ao forno em uma travessa e regue-as com azeite e um pouco de sal
- Cozinhe o milho em uma panela
- Pode acompanhar com uma salada de alface, cebola e tomate

O porco ou leitão assado é uma das iguarias que se prepara em dias muito especiais na Bolívia, como no Natal e no Ano Novo. Com a família e os amigos reunidos, os bolivianos têm o costume de assar uma grande peça de carne suína para as celebrações.

O prato é apreciado em meio a conversas e acompanhado por uma bebida típica, a *chicha*, feita da fermentação do milho ou outros cereais. A carne também é servida com batatas, bananas e milhos cozidos ou assados nas reuniões calorosas e fartas.



Shopska Salata



BULGÁRIA



INGREDIENTES

- Queijo
- Tomates
- Pepinos
- Pimentões assados
- Cebolas
- Salsa
- Azeitonas
- Azeite
- Vinagre
- Sal

MODO DE FAZER

- Corte os tomates em cubos
- Descasque um pepino e corte em círculos
- Corte os pimentões em tiras
- Pique finamente a cebola e a salsa
- Misture tudo em uma tigela, adicionando sal, vinagre e azeite a gosto
- Mexa e distribua a salada em pratos, formando uma pilha
- Polvilhe, por cima, uma quantia generosa de queijo ralado (recomendável usar queijo fresco e mais salgado)
- Enfeite com azeitonas, pimentão verde e raminhos de salsa

A ceia de Natal ao estilo búlgaro é uma boa opção para as famílias veganas. Isso porque a tradição não permite carne e produtos de origem animal, como leite e ovos. Entre os pratos servidos na ceia, podem estar pimentões recheados com arroz, charutos de folha de repolho com arroz, *banitza* (pão tradicional búlgaro) e saladas como a *shopska salata*.

Outro costume muito comum na Bulgária neste período é assar um pão contendo objetos como um pequeno pedaço de madeira, uma moeda ou um grão de feijão. O pão é feito pela família, em casa, na véspera de Natal, e partido antes da ceia. Cada pessoa recebe um pedaço e, pela tradição, quem encontra o objeto terá muito dinheiro, trabalho e saúde no ano seguinte.

Gonre



BURKINA FASO

INGREDIENTES

- Feijão
- Alho
- Sal
- Bicarbonato de sódio
- Óleo
- Ovos
- Amendoim
- Cebola
- Salsa ou cebolinha (opcional)

MODO DE FAZER

- Em uma vasilha com água, deixe o feijão de molho por algumas horas. Em seguida, remova a água e escorra
- Adicione salsa ou cebolinha, alho e amendoim a gosto, e bata tudo no liquidificador
- Uma vez obtida uma massa, acrescente sal, um pouco de óleo e bicarbonato de sódio. Mexa tudo com uma espátula
- Em seguida, distribua a massa em copos descartáveis e acomode-os um ao lado do outro, virados para cima em uma forma redonda de alumínio. Dica: Coloque um pouco de óleo nos copos para untar e facilitar a desmontagem
- Coloque 1 ovo cozido no meio de cada massa e leve a forma com os copos para cozinhar no vapor
- Quando estiverem prontas, deixe esfriar
- Desenforme e corte as porções ao meio. Sirva com um pouco de molho picante de sua preferência



Conhecida como a maior produtora de manteiga de karité do mundo, Burkina Faso possui uma culinária local surpreendente.

A partir das flores de uma árvore local, a manteiga é tradicionalmente utilizada para temperar diversos pratos, presentes nos inúmeros carrinhos de comida que ficam espalhados pelas cidades. Entre os pratos de maior destaque, encontramos o *atiekê*, uma farinha de mandioca ralada e cozida que substitui o arroz em diversas receitas.

Nas ruas, além das grandes e deliciosas panelas de comidas típicas do país, estão presentes também a música, o teatro, a dança e as artes plásticas.



Fettuccine de Pequi ao brodo de costela suína defumada



BRASIL

INGREDIENTES

- 400 g de farinha
- 2 ovos
- 80 g de polpa de pequi
- 20 g de cachaça branca
- Sal e pimenta a gosto
- 200 g de costela suína defumada
- 100 g de cebola picada
- 50 g de cenoura em rodela
- 50 g de salsão em cubos
- 2 L de água
- 1 L de creme de leite fresco
- 100 g de queijo canastra em lascas

MODO DE FAZER

- Coloque toda a cebola, cenoura e salsão na água e deixe ferver por cerca de 20 minutos, até obter o caldo
- Separe as costelas e junte-as ao caldo. Deixe cozinhar por 1h30, até que o osso solte da carne. Reserve o caldo que permaneceu na panela
- Desfie a costela, acrescente o creme de leite fresco e o caldo remanescente da panela. Deixe em fogo baixo, sem ferver, até que adquira consistência. Caso necessário, acrescente 50 g de *roux* (25 g de manteiga e 25 g de farinha de trigo) para engrossar, e reserve
- Bata a polpa do pequi no liquidificador com a cachaça até obter um creme liso
- Em um *bowl*, coloque a farinha, os ovos e o creme de pequi e misture vigorosamente, até obter uma massa lisa
- Abra a massa e corte na espessura que mais agrada. A sugestão são massas longas, como o fettuccine
- Em uma panela, coloque 4 L de água para ferver e aproximadamente 50 g de sal na água
- Cozinhe a massa até que comece a boiar. Retire para uma frigideira
- Na frigideira, junto com a massa, adicione o molho, misture e deixe os sabores agregarem
- Finalize com queijo canastra em lascas e sirva

Este prato, de autoria do *chef* Vinícius Rossignoli, remonta a história da colonização do cerrado. Muito influenciada pela cultura italiana, a conquista dessa área passou por seu ciclo sacro, onde o plantio do trigo era crucial para as cerimônias cristãs, o que facilitou o acesso ao insumo, além da necessidade de manter proteínas armazenadas em temperatura ambiente por longos períodos. Neste contexto, a inspiração da carne de lata ou o processo de defumação trazem à memória a relação do ser humano com as longas viagens e a preservação dos mantimentos nesses percursos.

A utilização do pequi, fruto símbolo do cerrado, vem para homenagear a riqueza de sabores da terra, além de contar um pouco sobre a necessidade de preservação do bioma. A combinação clássica do dulçor do pequi com proteínas mais claras resulta em um sabor equilibrado e delicado. É com esta junção de história e preservação que o *chef* Vinícius Rossignoli criou este prato, e foi com ele que venceu o Prêmio Dólmã, que reconhece a importância de *chefs* e profissionais de cozinha no cenário gastronômico nacional.



A comida é, desde os primórdios do tempo, uma dimensão essencial das trocas humanas, uma grande atividade econômica e a fundação da organização das sociedades. Esse legado é transmitido de geração em geração e é compartilhado à medida que as comunidades se encontram. Ela aumenta, a nível de uma sociedade, a curiosidade intercultural entre os países.



AUDREY AZOULAY

Diretora-geral da UNESCO

Baursak



CAZAQUISTÃO

INGREDIENTES

- 300 ml de leite morno
- 1 colher de sopa de fermento seco
- 1 colher de sopa de açúcar
- 30 g de manteiga em temperatura ambiente e em cubos
- 470 g de farinha
- 1/2 colher de chá de sal
- Óleo para fritar

MODO DE FAZER

- Misture o leite levemente aquecido, o fermento e o açúcar e reserve por 15 minutos
- Adicione a manteiga, a farinha, o sal e misture para formar uma massa. Cubra com papel filme e deixe em um local aquecido por 1 hora
- Abra a massa com uma espessura de cerca de 5 mm e corte em qualquer formato: círculo ou retângulos
- Cubra as massas moldadas com um pano de prato e deixe crescer por 20 a 30 minutos
- Aqueça o óleo em uma frigideira funda em fogo alto e frite os *baursaks* dos 2 lados até dourar
- Escorra brevemente no papel e sirva



O Cazaquistão é a terra natal dos nômades, conhecida por suas receitas à base de carne, leite e farinha. A culinária do país é bastante jovem, pois se formou por completo somente no final do século XIX e início do século XX.

O *baursak* é um dos pratos típicos do Cazaquistão, que simboliza “o sol e a felicidade desde os tempos antigos”. No passado, ele era associado ao modo de vida dos nômades, e a tradição era prepará-lo e servi-lo em uma mesa baixa, chamada *dastarkhan*, para receber convidados em casa.

Porotos Granados



INGREDIENTES

- 600 g de feijão verde
- 1 xícara de milho
- 1/2 cebola picada
- 250 g de abóbora
- 1 dente de alho
- 1 ramo pequeno de manjeriço
- Sal a gosto
- Azeite

MODO DE FAZER

- Lave as verduras e corte a cebola, a abóbora e o alho em cubos pequenos. Depois, moa o milho
- Adicione 1 gota de azeite na panela e frite a cebola e o alho, adicionando sal e temperos a gosto
- Adicione os feijões e cubra-os com água fervida. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, mexendo de vez em quando
- Adicione a abóbora e cozinhe por 15 minutos em fogo médio
- Adicione o milho moído e o manjeriço, misturando até o caldo engrossar. Cozinhe por 15 minutos
- Sirva o prato quente e acrescente 1 folha de manjeriço, se desejar

O Natal chileno é celebrado em família. Na ceia, os pratos são variados e incluem carnes assadas como peru e frango, além de bebidas típicas, como a *cola de mono*, feita de aguardente, leite e café. Nesse mesmo contexto, os *porotos* são preparados para esquentar os lares chilenos. Além de ser um prato prático, é muito saboroso e nutritivo.

Pela tradição chilena, o Papai Noel também participa da comilança. É costume as crianças deixarem um pedaço de *pan de pascoa* (similar ao panetone) com *cola de mono*, para que o bom velhinho renove as energias e consiga entregar os presentes a todas as famílias.





Jiaozi



CHINA

INGREDIENTES

- 500 g de farinha
- 300 ml de água em temperatura ambiente
- 4 g de sal

PARA O RECHEIO

- 500 g de carne moída (suína ou bovina)
- 150 g de cebolinha
- 30 g de gengibre
- 8 g de sal
- 4 g de açúcar
- 6 ml de vinho de cozinha
- 10 g de molho de soja
- 50 ml de água
- 10 ml de molho de ostra
- 16 ml de óleo de gergelim
- 2 ovos

O *jiaozi* é um prato muito popular na China. Conhecido também como *dumpling* ou ravioli chinês, o alimento é consumido no país há mais de 1800 anos, simbolizando boa sorte e união. Devido ao fato de seu formato ser semelhante ao "*yuan bao*", moeda utilizada durante a Dinastia Ming, os chineses acreditam que o bolinho também traz prosperidade.

É muito comum que o *jiaozi* seja servido na véspera do ano novo chinês. Outro costume, é esconder uma moeda limpa dentro de um dos bolinhos, para que alguém encontre e atraia muita sorte.

MODO DE FAZER

PREPARANDO A MASSA

- Misture a farinha, a água e o sal, e sove a massa até ficar lisa
- Deixe descansar por 10 minutos e sove novamente

PREPARANDO O RECHEIO

- Adicione à carne moída: vinho de cozinha, gengibre, molho de soja, molho de ostra e sal
- Mexa sempre na mesma direção até deixar o recheio com uma boa consistência
- Acrescente a água, os ovos e mexa novamente
- Coloque cebolinha, açúcar e óleo de gergelim

PARA FECHAR OS PASTEIZINHOS

- Modele a massa com a ajuda de um cilindro longo
- Corte em pedaços do mesmo tamanho
- Abra cada pedaço em forma de um disco fino
- Coloque uma quantidade apropriada de recheio no centro do disco
- Dobre a massa e belisque para fechar

COZINHAR

- Coloque os pasteizinhos em água fervente
- Assim que começarem a boiar, reduza o fogo e cozinhe por mais 3 a 5 minutos
- Retire da água e sirva quente, acompanhado de vinagre chinês ou molho que preferir



Yumilgwa



COREIA DO SUL



INGREDIENTES

PARA A MASSA

- 400-435 g de farinha de trigo
- 5 g de sal
- Chá de gengibre (feito com 50 g de gengibre e 350 ml de água)

PARA COLORIR

- Páprica ou pimentões variados
- 10 g de gergelim preto

PARA A COBERTURA

- 16 g de açúcar
- 200 ml de água
- 3 ml de óleo de gergelim

MODO DE FAZER

- **Massa:** Misture a farinha de trigo com o sal, peneire e separe em porções de 80 g cada
- Lave o gengibre e corte em fatias. Depois, coloque-o em uma panela com água e leve ao fogo até ferver
- **Coloração:** Triture as pápricas ou pimentões, de cores variadas, no liquidificador e peneire o suco resultante com a ajuda de uma coador ou lenço de algodão. Triture o gergelim preto, também no liquidificador, e adicione ao suco de páprica/pimentões, para obter outras colorações
- Em seguida, acrescente 33 ml da mistura de coloração e o chá de gengibre às porções separadas de massa
- Sove cada porção de massa e deixe descansar
- Posteriormente, abra as porções até ficarem finas e, para não grudar, polvilhe um pouco de farinha em cada uma. Modele-as com uma faca ou forma (conforme fotografias)
- **Cobertura:** Em uma panela, coloque 200 ml de água, acrescente o açúcar e deixe ferver até derreter, sem mexer. Quando estiver quase derretido, desligue o fogo e acrescente o óleo de gergelim. Deixe esfriar
- Em outra panela, aqueça o óleo a 120 °C e frite as massas modeladas por 4 minutos. Deixe os biscoitos fritos descansarem em uma peneira para que o excesso de óleo escorra e, então, misture a cobertura

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Para obter as massas coloridas, também é possível utilizar abóbora doce, chá verde, batata doce roxa, entre outros ingredientes coloridos
- Os biscoitos prontos também podem ser polvilhados com pó de pinole, amendoim e outras castanhas
- No lugar da cobertura, é possível usar mel ou *maple syrup*

Na Coreia, uma das festas mais importantes para se celebrar em família é a chegada do ano novo lunar, o *Seollal*. Nesse período, as famílias, vestidas com suas “roupas de ano novo” - *seolbim* - tradicionalmente trocam presentes, fazem homenagens e reverências aos ancestrais e aproveitam para se divertir.

Mas a comida não poderia estar de fora das comemorações para receber o novo ano. Um dos pratos tradicionais sempre presente no banquete coreano é o *tteokguk*, uma sopa de cor clara, consumida juntamente com bolinhos de arroz, que representam o início de um ano com o corpo e a mente limpos. O *yumilgwa* também é uma sobremesa que aparece com frequência nas festividades de fim de ano dos coreanos.





Stegt Flaesk

 DINAMARCA

INGREDIENTES

- 600 g de panceta de porco
- 1 kg de batatas
- Azeite ou outro óleo de sua preferência para fritar

PARA O MOLHO

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1,5 xícaras de leite integral
- 10 g de manteiga
- 1 xícara de salsa fresca
- Sal e pimenta para temperar

A barriga de porco frita ao estilo dinamarquês, ou *stegt flæsk*, seu nome original, é considerada o prato nacional da Dinamarca. A refeição, que tem origem nas cozinhas rurais do país, começou a ser servida em restaurantes por volta de 1850. Rapidamente, o preparo conquistou o coração e o paladar do povo dinamarquês, ganhando espaço nas datas comemorativas e sendo apreciado entre amigos e familiares, com boa conversa e cerveja.

Outra tradição muito interessante praticada pelos dinamarqueses nessa época do ano envolve ganhar 24 pequenos presentes, um para cada dia do mês até a noite de Natal. A prática é conhecida como *pakkekalender*.

MODO DE FAZER

- Descasque e cozinhe as batatas em água temperada com sal a gosto e reserve
- Corte a carne de porco em pedaços de 0,5 cm de espessura
- Coloque o azeite ou óleo em uma frigideira e aqueça bem. Adicione os pedaços de panceta e frite até que fiquem dourados e crocantes. Vire os pedaços com frequência
- Após fritar, coloque os pedaços em papel toalha para retirar o excesso de óleo e tempere com sal e pimenta a gosto

PREPARANDO O MOLHO

- Misture a farinha de trigo e o leite e leve ao fogo em uma panela de fundo grosso. Ferva a mistura por cerca de 5 minutos
- Adicione a manteiga e tempere com sal e pimenta
- Por fim, adicione a salsa fresca e misture por cerca de 1 minuto
- Sirva a panceta com as batatas e adicione o molho por cima





Ceviche de Camarão



EQUADOR

INGREDIENTES

- Camarão
- Tomate sem pele cortado em cubos
- Cebola roxa fatiada em julienne
- Mostarda
- Coentro
- Sal
- Pimenta
- Extrato de tomate
- Suco de limão ou laranja
- Recipiente com a água de cozimento dos camarões (caldo)

ACOMPANHAMENTOS

- Abacate
- *Chifles* (salgadinhos feitos de bananas verdes fritas)
- *Tostado* (milho *pisingallo* torrado)
- *Canguil* (pipoca)
- *Patacones* (fatias grossas de banana-da-terra fritas, opcional)
- Porção de arroz (opcional)
- Pão (opcional)

MODO DE FAZER

- Deixe a cebola de molho em água de um dia para o outro na geladeira, ou coloque uns cubos de gelo para que ela perca um pouco da acidez
- Em um recipiente, coloque a cebola e o tomate e misture
- Acrescente o suco de limão
- Adicione a mostarda
- Em seguida, acrescente um pouco do extrato de tomate
- Adicione um pouco do suco de laranja
- Misture todos os ingredientes
- Para temperar, coloque um pouco de coentro picado, sal e pimenta
- Por fim, acrescente um pouco da água de cozimento dos camarões e misture tudo. Se preferir o ceviche em consistência mais líquida, adicione mais água do cozimento dos camarões

Observação: A quantidade dos ingredientes deve ser adicionada na receita a gosto

PARA SERVIR

- Experimente o sal e a pimenta
- Coloque os camarões
- Misture e sirva

Durante o Ano Novo, os equatorianos deixam os momentos ruins para trás e focam no ano que está por vir. Assim como no Brasil, as famílias e amigos se reúnem para assistir à tradicional queima de fogos do réveillon, realizada à meia-noite.

Entretanto, o país carrega uma tradição característica na virada do ano: a queima dos *años viejos*, representados por uma espécie de bonecos feitos de cartolina, papel machê ou outros materiais inflamáveis, com formatos divertidos e caricatos. Os equatorianos reúnem uma série deles e ateam fogo em comemoração ao fim do ano que passou.



Matevž com costela



ESLOVÊNIA

INGREDIENTES

- 300 g de feijão
- 500 g de batata
- 100 g de cebola
- 3 colheres de sopa de óleo
- 3 cabeças de alho
- 500 g de costelas curadas
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Por ser uma receita quente e caldosa, o *matevž* é um prato típico muito consumido no inverno esloveno, como no dia de São Nicolau e no Natal.

A comemoração natalina eslovena não se restringe ao dia 25 de dezembro, mas se estende por quase todo esse mês, já que o dia de São Nicolau, *Miklavz*, ocorre no dia 6 de dezembro e, no último dia do ano, as crianças recebem a visita de uma figura folclórica popular: *Dedek Mraz*, cuja tradução em português se assemelha a “Vovô Gelo”.

Nessas datas, de acordo com a tradição, o próprio São Nicolau visita as crianças e lhes entrega presentes, assim como o Papai Noel e *Dedek Mraz*.



MODO DE FAZER

- Lave os feijões e deixe de molho durante a noite. No dia seguinte, escorra a água e cozinhe-os em água fervente
- Retire do fogo, escorra e cubra com água quente
- Coloque sal nas costelas. Cubra com uma tampa e deixe-as marinando até que fiquem macias
- Cozinhe as batatas em um recipiente separado, retire-as do recipiente e reserve a água do cozimento
- Amasse as batatas e misture com as cebolas salteadas
- Escorra e amasse os feijões. Em seguida, misture com as batatas
- Adicione alho picado e pimenta
- Coloque a água de cozimento para deixar o prato mais suculento
- Sirva com chucrute e fatias da costela

Pancit Bihon Guisado



FILIPINAS

INGREDIENTES

- 1/4 copo de óleo
- 2 cabeças de alho picadas
- 1 cebola picada
- 1 xícara de porco cozido e fatiado
- 1 repolho pequeno picado
- 1 cenoura grande em tiras
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1,5 xícaras de caldo de carne
- 1 ramo de salsa
- 1 pacote de macarrão de arroz
- 1 colher de chá de sal
- 2 pedaços de chouriço *canton* (chouriço chinês), fritos e fatiados
- 2 cebolinhas picadas

MODO DE FAZER

- Refogue o alho no óleo
- Adicione as cebolas, o porco, a cenoura e o repolho
- Coloque o molho de soja e frite por 2 minutos
- Adicione o caldo de carne e deixe ferver
- Adicione a salsa
- Quando os vegetais estiverem cozidos, misture com o macarrão de arroz já escorrido, mas ainda úmido, e tempere com sal
- Finalize com chouriço e as cebolinhas
- Costuma-se servir com alguma fruta cítrica, como a *calamansi*, nativa do país



Com maioria cristã, as Filipinas têm o antigo costume de celebrar o Natal. Durante esse período, o país fica repleto de luzes, músicos de rua tocando canções temáticas e igrejas ambientando a cidade com presépios em tamanho real. Além disso, assim como os brasileiros, os filipinos fazem uma deliciosa ceia na véspera de Natal.

Outro costume interessante no país é a prática *simbang gabi*, em que os católicos acordam entre 3 e 5 horas da manhã para assistirem à missa, todos os dias, no período entre 16 e 24 de dezembro.

Sopa cremosa de salmão

 FINLÂNDIA

INGREDIENTES

- 400 g de filé de salmão sem osso (pode ser feita com outro peixe)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 L de molho de peixe ou de vegetais
- 4 batatas
- 2 cenouras
- 1 pedaço pequeno de aipo
- 1 cebola
- 2 folhas de louro
- 6 grãos inteiros de pimenta da Jamaica (fica à critério dosar a gosto)
- 4 grãos inteiros de pimenta branca (fica também à critério dosar a gosto)
- Endro fresco picado
- 100-150 ml de creme de leite ou leite
- Sal a gosto

As celebrações natalinas na Finlândia começam na primeira semana de dezembro e se estendem até o dia 25. Desde o primeiro domingo do mês, os finlandeses têm o costume de acender uma vela na janela para marcar a espera pelo Natal. A cada domingo uma é adicionada, totalizando quatro velas na véspera do feriado.

Nessa época, é comum nevar no país. Por isso, os pratos quentes são feitos com muita frequência por lá. As sopas, por exemplo, são refeições comuns no inverno nórdico e, conseqüentemente, nas festas de fim de ano.



MODO DE FAZER

- Descasque as raízes e corte-as em cubos
- Descasque a cebola, corte ao meio e pique finamente as metades
- Derreta a manteiga em uma panela e refogue as raízes e a cebola por cerca de 5 minutos
- Adicione o caldo e os temperos na panela e deixe ferver até que os vegetais estejam cozidos, mas firmes, por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, corte o peixe em cubos
- Adicione o peixe, o creme de leite e o endro picado à sopa, virando com cuidado. Deixe a sopa cozinhar com a panela tampada por cerca de 5 a 8 minutos. Não ferva. Prove e adicione sal se necessário
- Caso queira, polvilhe um pouco de endro fresco picado em cima da sopa
- Sirva imediatamente com pão de centeio e manteiga. Você pode polvilhar um pouco de endro picado fresco em cima da sopa



Nyemboue do Frango Defumado



INGREDIENTES

- Nyemboue (óleo de dendê)
- Frango defumado em pedaços
- 2-3 folhas de louro
- 2 pimentas malaguetas pequenas
- 1 cubo de tempero de frango
- 2 cebolas
- 3-4 dentes de alho
- Sal a gosto

MODO DE FAZER

- Aqueça o óleo de dendê em uma panela
- Adicione as cebolas e o alho, cortados em pequenos cubos. Mexa com uma colher de pau e deixe cozinhar um pouco
- Em seguida, adicione o cubo de tempero de frango, as folhas de louro e um pouco de sal
- Quando o caldo começar a engrossar, adicione os pedaços de frango defumado
- Adicione mais água e deixe cozinhar um pouco
- No final do cozimento, acrescente as pimentas malaguetas inteiras, com cuidado para não quebrá-las no molho



O Natal e o Ano Novo são os feriados mais festejados no Gabão. Durante o período, são realizadas muitas atividades no país, como programas musicais na televisão, marchas de rua e banquetes. Entre os pratos tradicionais do país servidos durante as festividades está o *nyemboue*, uma refeição que leva frango defumado e óleo de dendê, ingrediente muito utilizado também na região nordeste do Brasil.

Por ser um país predominantemente cristão, o Natal no Gabão é um dia tão aguardado quanto em outras nações que partilham a mesma crença.



Comida é tudo o que somos. É uma extensão da sua história pessoal, da sua região, do seu bairro, da sua tribo, da sua avó. A comida é inseparável dessas coisas desde o princípio.

ANTHONY BOURDAIN

Chef, escritor e apresentador de televisão norte-americano

Tamales Guatemaltecos



INGREDIENTES

RECHEIO

- 700 g de tomate maduro
- 2 pimentões vermelhos
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 2 pimentas guaques (podem ser substituídas por dedo-de-moça desidratada)
- 1 pimenta passa (pode ser substituída por pimentão verde desidratado)
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim
- 2 colheres de sopa de sementes de abóbora
- Canela em pó a gosto
- 1 colher de sopa de banha de porco
- 1 colher de chá de páprica
- Sal a gosto

MASSA

- 750 g de farinha de milho branco
- 250 g de banha de porco
- Folhas de bananeira
- Papel alumínio cortado em pedaços retangulares
- 125 g de azeitonas
- 125 g de alcaparras
- 1 kg de carne de porco ou frango cortado em pequenos pedaços
- Manteiga a gosto



O Natal guatemalteco é um momento de celebração repleto de tradições e comidas típicas. Um dos costumes dessa época é a queima de um boneco, com o intuito de espantar os males e energias negativas. A celebração também conta com danças folclóricas e a presença de pessoas fantasiadas em dezenas de ruas por todo o país.

A ceia na Guatemala apresenta uma grande variedade de pratos tradicionais, sendo os *tamales* um dos mais apreciados. Os *tamales* se originaram com os maias, que os utilizavam para alimentar seus exércitos, por serem de fácil transporte e armazenagem, e hoje são consumidos em diversos países, como os da América do Sul e América Central.

Samosa

 ÍNDIA

INGREDIENTES

PARA O RECHEIO

- 3 batatas de tamanho médio descascadas, cozidas e amassadas
- 50 g de ervilhas verdes frescas ou congeladas
- 1 cebola picada finamente
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sementes de mostarda
- 1 colher de chá de sementes de cominho
- 1 colher de chá de sementes de coentro
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 3/4 colher de chá de pó de *Garam Masala*
- Pimenta em pó (opcional)
- 1 ramo pequeno de folhas de coentro cortadas
- 1 ramo pequeno de folhas de hortelã picadas

PARA A MASSA

- 100 g de farinha de trigo
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de óleo vegetal
- 1 colher de chá de sementes de cominho
- 1 colher de chá de sementes de carambola
- 1/2 colher de chá de sal



Tradicionalmente, a Índia possui duas celebrações importantes no final do ano: o Ano Novo e o *Diwali* (festa das luzes), comemorado por aqueles que professam a fé hindu.

A virada do ano, para os hinduístas, é o momento ideal para afastar as energias ruins, o que é feito por meio de muitas velas, lâmpadas, incensos e lamparinas. Nessa época, os indianos também usam roupas novas, dividem alimentos e festejam com fogos de artifício.

Durante ou após as festividades, a culinária indiana pode ser apreciada. A *samosa*, por exemplo, é um dos petiscos mais consumidos do país.

MODO DE FAZER

PREPARANDO A MASSA

- Juntamente com a farinha de trigo, adicione sal, bicarbonato de sódio, sementes de carambola e sementes de cominho
- Acrescente óleo e misture
- Acrescente água até formar uma massa homogênea

PREPARANDO O RECHEIO

- Em uma frigideira, doure as sementes de mostarda, de coentro e de cominho. Acrescente a cebola e refogue até dourar
- Adicione a cúrcuma, o coentro e o *Garam Masala* em pó e misture
- Depois, adicione as ervilhas e as batatas cozidas. Adicione, a gosto, as folhas de coentro e as folhas de hortelã

PREPARANDO A SAMOSA

- Deixe a massa descansar durante 25 minutos
- Corte a massa em 3 partes iguais, enrole cada uma das partes e corte-as em 4 partes iguais
- Abra a massa com um rolo e corte em 2 semicírculos
- Aplique um pouco de água à volta das bordas e dobre a massa em forma de cone
- Adicione o recheio e feche a massa em uma forma semelhante a um triângulo
- Frite em óleo quente até dourar



Tah-chine Morgh



INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz
- 1 peito de frango
- 1 ovo inteiro
- 1 gema de ovo
- 1/2 copo de iogurte natural desnatado
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- Pimenta do reino em pó
- Canela em pó
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 3 colheres de sopa de açafrão ou cúrcuma
- 1/3 copo de óleo
- *Bérberis* a gosto (pode substituir por passas)

O ano novo iraniano, conhecido como *Novruz*, é comemorado no primeiro dia do calendário persa, que geralmente equivale ao dia 20 de março. Para os iranianos, o *Novruz* é um momento de celebrar renovação e mudança, e de se preparar para receber o novo ano.

No período, famílias e amigos se reúnem em volta de uma mesa decorada com objetos relacionados à pureza, vida e prosperidade. Muitos deles comemoram a festividade visitando amigos e prestando homenagens aos parentes mais velhos.

Foto: Persian Mama



MODO DE FAZER

- Corte o peito de frango em pedaços pequenos e cozinhe com alho e 1 cebola picados, sal, pimenta do reino em pó e canela em pó a gosto
- Cozinhe o arroz até ele ficar *al dente* (cozimento incompleto) e deixe-o descansando, para que seja usado depois
- Despeje o ovo inteiro e a unidade de gema em uma tigela e misture. Depois, acrescente o iogurte, a mistura de açafrão, o óleo, o suco de limão e 1 colher de chá de sal. Misture bem e reserve. Dica: Para a mistura de açafrão, polvilhe o açafrão e, em seguida, adicione um pouco de água fervente, tampe, leve ao vapor e deixa infundir por 15 minutos
- Junte os ingredientes misturados no passo anterior ao arroz *al dente* e mexa bem. Separe o arroz misturado em 2 partes e reserve
- Em uma assadeira antiaderente com óleo, despeje metade do arroz preparado
- Adicione o frango sobre o arroz e, em seguida, coloque um pouco de *bérberis* e canela em pó a gosto
- Coloque a segunda parte do arroz por cima do frango
- Pré-aqueça o forno em 200 °C
- Cubra com papel alumínio a assadeira, faça alguns furinhos e leve ao forno para cozinhar por aproximadamente 1 hora
- Tire a assadeira do forno, retire o papel alumínio e desenforme
- Enfeite com *bérberis*

Tender Glaceado com Mel

 IRLANDA

INGREDIENTES

- 1 tender inteiro
- 1/2 cenoura picada
- 1/2 talo de aipo picado
- 1/2 cebola
- 1 colher de sopa de pimenta do reino moída
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 3 colheres de sopa de mel
- Casca de 1 laranja grosseiramente ralada
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo

MODO DE FAZER

- Coloque o tender, os legumes, a pimenta do reino e a folha de louro em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo alto para cozinhar
- Quando começar a ferver, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhando por aproximadamente 3 horas
- O tender estará cozido quando a pele começar a descascar facilmente. Retire-o da panela e coloque sobre uma assadeira
- Usando uma faca afiada, remova toda pele e corte a gordura em losangos. Passe a mostarda e o mel, acrescente a casca de laranja e o açúcar
- Por fim, asse-o a 200 °C por cerca de 30 minutos, até dourar





Os irlandeses possuem tradições natalinas muito semelhantes às dos brasileiros. Uma delas é o costume de preparar e servir uma ceia para celebrar com a família e amigos, realizada somente no dia 25 de dezembro. Outra tradição bastante conhecida é o amigo secreto, chamado de *Kriskindle*.

Diferentemente do Brasil, essa época do ano é marcada por um inverno bastante rigoroso, que faz com que as idas aos bares se tornem muito mais frequentes. Um exemplo é a “*12 days of Christmas*” (12 dias de Natal), uma brincadeira alcoólica de visita a 12 bares diferentes, em que se experimenta ao menos uma bebida em cada bar.

Além disso, durante a época do Natal, os irlandeses levam as vestimentas muito a sério. Independente da idade, todos usam suéteres temáticos natalinos com estampas divertidas, que tomam conta de todo o país, desde as ruas até os ambientes de trabalho.



Cholent



ISRAEL

INGREDIENTES

- 8 batatas
- 400 g de cevada
- 1 xícara de feijão branco
- 2 cebolas picadas
- 1 tomate picado
- 4 dentes de alho
- 1 kg de costela bovina sem osso
- 4 ovos
- 2 pedaços de ossobuco
- 1 sobrecoxa de frango com pele
- 4 colheres de chá de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 2 colheres de chá de páprica doce
- 2 colheres de sopa de mel

O *cholent* é um famoso e simbólico prato da cultura israelense, que muito se assemelha à feijoada brasileira. Consiste em um cozido de carne, que começa a ser feito na tarde de sexta-feira, antes do *Shabbat* (dia do descanso) e do pôr do sol, e fica cozinhando até o almoço de sábado.

O prato surgiu com o intuito de suprir a cultura judaica de não cozinhar aos sábados, e acabou se fixando como uma tradição do povo israelense.

Cada família possui a sua receita, fazendo com que os temperos e ingredientes sejam bem variados. No final, tanta espera vale a pena: o resultado é uma refeição que perfuma a casa toda e alimenta o corpo e a alma.

MODO DE FAZER

- Use uma panela grande que vá ao forno e acomode o ossobuco no fundo dela. Coloque, por cima, metade do feijão branco, da cevada, das cebolas, do alho e do tomate, e tempere com o sal, a pimenta e a páprica
- Adicione a costela bovina, a sobrecoxa de frango e as batatas, todos cortados em pedaços grandes
- Acrescente o restante do feijão branco, da cevada, das cebolas e do alho
- Finalize colocando os ovos, inteiros e com casca, e o mel
- Cubra tudo com água e deixe cozinhando no fogo alto até a água ferver
- Em seguida, desligue o fogo, cubra a panela com papel alumínio e leve ao forno em fogo baixo, a aproximadamente 100 °C
- O cozido deve ficar por, pelo menos, 12 horas no forno
- Para finalizar, descasque os ovos e enfeite por cima do cozido



Tenmusu



INGREDIENTES

- 100 ml de água
- 100 g de farinha de trigo
- 1 gema de ovo
- Camarão
- Arroz japonês

MODO DE FAZER

TEMPURÁ

- Misture a gema do ovo com a água
- Acrescente a farinha de trigo e misture grosseiramente. Dica: Não misturar muito
- Deixe a mistura resfriar em uma vasilha com gelo e água
- Retire a casca do camarão e a víscera das costas, e corte a ponta da cauda
- Passe o camarão na farinha de trigo, depois na massa preparada e frite no óleo a 180 °C

ARROZ

- Lave delicadamente os grãos de arroz e deixe de molho por 30 minutos (até ficarem brancos)
- Para o *tenmusu*, cozinhe com mais água que o normal. Na panela elétrica, coloque água um pouco acima da marca indicada e na panela comum, cozinhe com volume 20% maior que o arroz

PARA SERVIR

- Com o arroz cozido, espalhe levemente o sal e faça os *onigiris* (bolinhos de arroz em forma de triângulo ou oval)
- Molde com o tempurá no meio e sirva com sal ou molho



O Japão celebra o Ano Novo de maneira bem diferente do Brasil. Com início em 31 de dezembro, o *Oshougatsu* se estende até o dia 3 de janeiro, e é conhecido como a principal festividade do país.

Todo esse período é considerado como Ano Novo, e os japoneses o festejam com tradições mais serenas, reservadas e cheias de significados.

A exemplo disso tem-se as visitas a templos budistas e santuários, a apreciação do primeiro amanhecer do ano e a realização de rituais, como a queima de incensos ou a 108 badaladas de sinos à meia-noite. Esta última coincide com a virada do ano, e simboliza a purificação dos pecados.



Frango Majbous



INGREDIENTES

- 2 frangos inteiros ou em pedaços
- 1 kg de arroz basmati
- 500 g de tomate
- 500 g de extrato de tomate
- 1 pimentão verde
- 4 pimentas verdes inteiras
- 50 g de alho
- 100 g de cebola
- 5 g de cravo
- 10 g de cardamomo em pó
- 100 g de cenoura
- 10 g de pimenta preta
- 2 limões pretos (limão árabe)
- 20 g de cúrcuma
- 50 g de colorau
- 50 ml de óleo
- 50 ml de azeite de oliva extra virgem
- 3 L de água salgada
- 20 g de canela em pau
- Salsa a gosto

As celebrações de Ano Novo no Kuwait são realizadas de acordo com o calendário gregoriano, o que implica em sua comemoração no dia 31 de dezembro. Quando a data se aproxima, o país se enche de festivais dos tipos mais variados, como de dança, música e culinária.

O calendário gregoriano foi adotado pela Igreja Católica somente em 1582, e antes disso as primeiras celebrações de Ano Novo aconteciam para registrar a transição entre o inverno e a primavera.

Muitos kuwaitianos aproveitam a chegada do novo ano na praia, para passar alguns dias com a família e os amigos.

MODO DE FAZER

- Primeiro, lave o frango e reserve
- Coloque o óleo em um panela e leve ao fogo médio com 50 g da cebola picada, 25 g do alho, o pimentão, as pimentas verdes, a cenoura, 100 g do tomate picado e 50 g do extrato de tomate. Refogue por 5 minutos e acrescente o frango. Coloque água até cobrir os ingredientes e cozinhe por 1 hora
- Em seguida, remova o frango da panela e coloque-o em uma assadeira, reservando a água do cozimento em outro recipiente
- Leve o frango ao forno, a 230 °C, por 20 minutos, e vá regando com o suco de um limão preto, água com o cardamomo em pó, sal, pimenta e um pouco de óleo, para manter a hidratação. Continue regando também com um pouco da água de cozimento
- Enquanto isso, cozinhe o arroz em fogo baixo, por 30 minutos, utilizando parte da água de cozimento do frango

PREPARANDO O DAKUS (MOLHO DE TOMATE)

- Ferva o restante do extrato de tomate
- Em outra panela, refogue o restante do alho no azeite e adicione o preparo de extrato de tomate, deixando cozinhar por 10 minutos

PARA SERVIR

- Coloque o arroz cozido na bandeja que deseja servir e, por cima o frango assado, adicionando o outro limão preto, 50 g de cebola frita e salsa picada a gosto
- Em uma tigela separada, sirva o *dakus*





Pastilla com frango e amêndoas

★ MARROCOS

INGREDIENTES

- 10 massas folhadas

PARA O FRANGO

- 1,5 kg de frango
- 250 ml de óleo
- 1 maço de salsa
- 4 cebolas grandes, descascadas e cortadas em pedaços pequenos
- 1 colher de sopa de gengibre em pó
- 1 colher de sobremesa de açafrão
- 10 ovos
- 2 colheres de chá de canela em pó ou 3 paus de canela
- 1 xícara de açúcar, sal e pimenta do reino
- 3 colheres de sopa de açúcar de confeito para decoração

PARA AS AMÊNDOAS

- 500 g de amêndoas sem pele, branqueadas
- 2 colheres de sopa de açúcar de confeito
- 1 colher de chá de canela
- 2 colheres de chá de água de flor de laranjeira
- 1/2 colher de chá de goma arábica



Sopa de Nopales

 MÉXICO

INGREDIENTES

- 8 *nopales* picados (raquetes de palmas)
- Água (conforme necessário)
- 5 tomates
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 1,5 L de caldo de frango
- 2 ramos de coentro
- 3 ovos
- Azeite (conforme necessário)
- Sal e pimenta a gosto
- Chips de tortilha para decorar

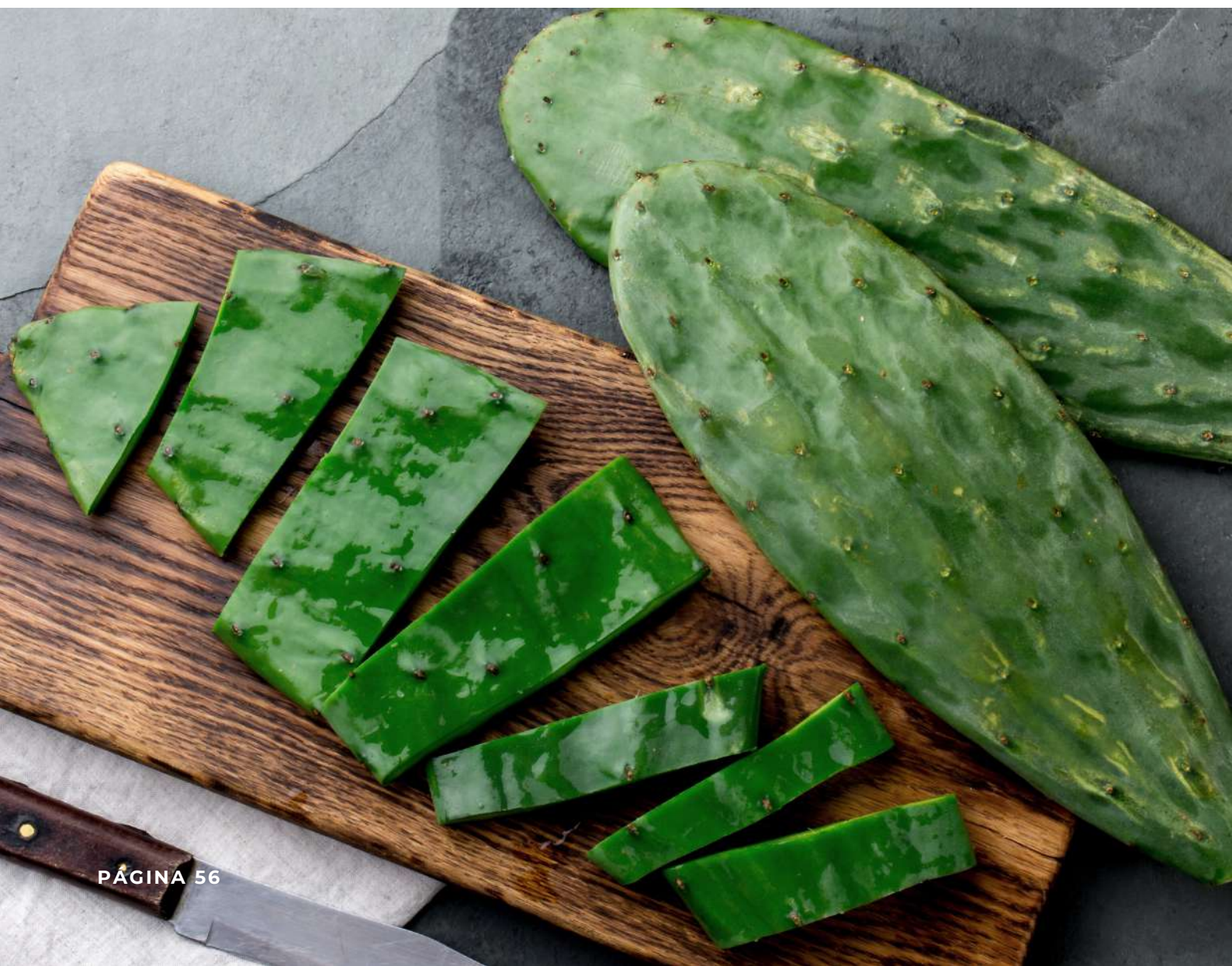
MODO DE FAZER

- Cozinhe os *nopales* durante 15 minutos em água fervente com um pouco de sal. Escorra-os, posteriormente
- Bata no liquidificador os tomates, a cebola e os dentes de alho com o caldo de frango e coe
- Em uma panela com um pouco de azeite quente, frite o caldo de tomate e deixe ferver. Abaixar o fogo e cozinhe durante 5 minutos
- Acrescente sal e pimenta
- Despeje o caldo de frango restante, suba o fogo e deixe ferver por 10 minutos
- Acrescente os *nopales* e os ovos, passando-os por uma peneira. Mantenha no fogo por mais 5 minutos
- Corrija o tempero, a gosto, e sirva

As preparações de Natal e Ano Novo, no México, já começam no final de novembro e se estendem até o início de janeiro em todos os cantos do país. Entre elas, não podemos deixar de mencionar as *posadas*, procissões que, por 9 noites seguidas, simbolizam a celebração mais tradicional do natal mexicano. E cada noite termina sempre acompanhada de boa comida típica, como os *buñuelos* e o ponche quente.

No dia de Natal, celebrado em 25 de dezembro, os mexicanos compartilham em suas mesas as mais diversas receitas, não podendo faltar o peru e os famosos *tamales*, um tipo de pamonha recheada com carne.

Não resta dúvida que as festividades mexicanas são marcadas por muita união, diversão, autênticas receitas e muita alegria!



Vigorón



NICARÁGUA

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca descascada e cortada em pedaços
- 1/2 repolho
- 1/2 xícara de vinagre preto
- Cebola picada a gosto
- 2 tomates em cubos
- 1 kg de torresmo
- Sal a gosto
- Pimenta congo a gosto

MODO DE FAZER

- Em uma panela com água fervente cozinhe a mandioca, com sal a gosto, até que fique bem macia por, pelo menos, 20 minutos
- Corte o repolho em tiras e adicione água com sal. Reserve por alguns minutos
- Retire o repolho da água e adicione os tomates, a cebola, o vinagre e o sal

PARA SERVIR

- Coloque algumas folhas de bananeira em um prato
- Acrescente por cima a mandioca, os torresmos cortados em pedaços e a salada de repolho com tomates
- Sirva com pimenta congo a gosto



Na Nicarágua, o Natal é uma das datas mais importantes do ano, de modo que suas festividades já começam por volta do dia 7 de dezembro - véspera da festa católica de Imaculada Conceição. Nesse dia, conhecido como “*La Gritería*”, diversas homenagens são feitas para Virgem Maria, através de orações, cantos e decorações com flores em altares de casas e igrejas.

Na culinária, os pratos para celebrar as datas festivas variam conforme cada região, sendo que o *vigorón*, receita tradicional desenvolvida em Granada, em 1914, está sempre presente nas mesas das famílias nicaraguenses.



Cada um de nós tem um papel a desempenhar na transformação dos sistemas alimentares em benefício das pessoas e do planeta, e todos podemos colaborar no cuidado da criação, cada um com a própria cultura e experiência, iniciativas e capacidades.



PAPA FRANCISCO



Sindh Biryani

 PAQUISTÃO

INGREDIENTES

- 500 g de frango cortado em pedaços pequenos
- 2 cebolas cortadas em finas fatias
- 1/2 copo de iogurte
- 6 ameixas secas
- 1/2 copo de óleo
- 6 pimentas chili verdes
- Limões (para enfeitar)
- 1/2 colher de chá de açafraão em pó
- 1 colher de chá de pimenta chili em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 5 cardamomos verdes
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 2 copos de arroz
- 2 tomates médios
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 colher de chá de alho em pasta
- 2 paus de canela
- 3 batatas médias, cortadas em cubos médios
- 1/4 copo de folhas de hortelã
- Polpa de tamarindo (opcional)
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de sal
- 2 cardamomos pretos
- 6 cravos

As festividades são celebradas com muita alegria no Paquistão. Seja através da música, da dança ou da culinária, as datas comemorativas do país são uma marca registrada de sua cultura vibrante

Um exemplo disso é a tradição milenar da virada do ano, o *Jashan-e-Nowruz*, realizado entre os dias 21 e 23 de março de cada ano. O evento coincide com a chegada da primavera no país e celebra o renascimento da natureza, com muita festa e pratos típicos.

O chá tem um lugar especial na cultura paquistanesa, e é frequentemente usado pelas famílias no preparo de receitas, como apresentado no *sindh biryani*.

MODO DE FAZER

- Aqueça o óleo em uma frigideira e frite as cebolas até dourarem. Depois, acrescente os tomates, o gengibre, o alho em pasta e refogue por 10 minutos
- Adicione as batatas, todos os temperos picantes e secos e o iogurte. Refogue por mais 5 minutos
- Adicione 2 copos de água e cozinhe em fogo médio por 10 minutos, até que as batatas e o frango fiquem macios
- Adicione as ameixas secas e reserve
- Coloque o arroz de molho em água fria por 15 minutos
- Em uma panela ferva água com sal e algumas gotas de óleo e adicione o arroz. Deixe cozinhar até que ele esteja 80% cozido e escorra bem
- Em outra panela, coloque em camadas o arroz e o molho de frango, um por cima do outro. Em seguida, coloque as pimentas chili verdes e as folhas de hortelã por cima
- Deixe de 10 a 15 minutos em fogo baixo, até que o arroz esteja bem cozido. Misture bem ao final
- Sirva quente em uma tigela ou prato fundo





Sopa Paraguuaia



PARAGUAI

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de milho ou fubá
- 250 g de banha suína ou manteiga
- 4 cebolas médias picadas
- 4 ovos
- 500 g de queijo Paraguai ou outro queijo cremoso
- 750 ml de leite
- 1 colher pequena de sal

MODO DE FAZER

- Pré-aqueça o forno a 180 °C
- Em uma panela es quente a banha e refogue a cebola picada até que fique transparente. Retire do fogo e deixe esfriar
- Bata os ovos em outro recipiente e adicione o sal
- Em um recipiente maior, coloque a farinha de milho e misture com as cebolas, os ovos batidos, o leite e o queijo
- Leve a massa formada ao forno em uma assadeira untada com óleo, por 45 minutos

As festividades do Paraguai possuem fortes ligações com a religião, e todas possuem tradições muito particulares. No Natal, as famílias costumam se reunir para ceiar, e a sopa paraguaia, não somente é um dos pratos típicos da data, como também é o mais emblemático da cozinha do país.

O produto básico da culinária paraguaia é o milho, utilizado em diversas receitas. Com elementos comuns em toda a América, como a mandioca, o amendoim e legumes, o Paraguai usufrui da herança de recursos naturais e da cultura dos Guaranis.



Foto e receita: Restaurante
Taypá Sabores Del Peru

Lomo Saltado



PERU

INGREDIENTES

- 800 g de filé mignon
- 20 g de pasta de alho
- 8 g de cominho moído
- 6 g de pimenta do reino
- 4 g de orégano
- 1 L de óleo de milho
- 800 g de batata asterix
- 200 g de cebola roxa em fatias
- 180 g de tomate italiano em fatias
- 8 g de coentro picado
- 10 g de cebolinha
- 50 ml de shoyu
- 80 ml de vinagre
- 2 ovos de codorna

Uma das tradições natalinas mais antigas do país é a revelação do menino Jesus no tradicional presépio, simbolizando o nascimento. Os peruanos cobrem a figura com um pano e, quando o ponteiro bate meia-noite, ele é descoberto.

Assim como em diversos países, o Natal no Peru é um momento a ser desfrutado com a família, em torno de uma farta mesa de receitas natalinas tradicionais, como leitão assado, *tamales*, o arroz de Natal e o *lomo saltado*.

A batata é um ingrediente utilizado em toda a culinária peruana, sendo também um item indispensável para a ceia natalina.

MODO DE FAZER

- Tempere o filé mignon com a pasta de alho, cominho, pimenta do reino, sal e orégano. Reserve por 15 minutos
- Esquente o óleo a 180 °C e frite a batata asterix
- Após os 15 minutos, coloque o filé mignon em uma frigideira com um pouco de óleo para selá-lo dos dois lados, a fogo alto
- Uma vez que o filé esteja selado, coloque a cebola e mexa com força a frigideira, para defumar a preparação
- Coloque o tomate e adicione vinagre e shoyu
- Finalmente, aromatize com coentro e cebolinha
- Sirva acompanhado da batata asterix frita e arroz branco





Formigos de Natal



PORTUGAL

INGREDIENTES

- 2 L de água
- 9 pães
- 300 g de açúcar amarelo
- 3 gemas
- 1 cálice grande de vinho do Porto
- 50 g de manteiga
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- 2 colheres de sopa de mel
- Frutas secas a gosto

MODO DE FAZER

- Coloque em uma panela a água com a canela, a casca de limão e uma pitada de sal
- Leve ao fogo, por 10 minutos, até que ferva
- Retire a canela e o limão
- Adicione o pão picado em pedaços bem pequenos e a manteiga, mexendo até que se misture bem. Deixe ferver durante 5 minutos
- Em seguida, acrescente o mel e o açúcar e continue mexendo, enquanto ferve por mais 5 minutos
- Bata as gemas com o vinho do Porto e junte à mistura
- Acrescente as nozes, os pinhões e as uvas passas
- Mexa muito bem e leve ao fogo novamente, deixando ferver por mais 3 minutos
- Retire do fogo e distribua em travessas
- Deixe esfriar e polvilhe com a canela
- Sirva frio

Como no Brasil, as festividades de Natal e Ano Novo em Portugal são caracterizadas por várias tradições, como as reuniões familiares e as mesas repletas de pratos típicos, que preenchem toda a casa com o aroma do azeite e do bacalhau, bem como a iluminação das casas e ruas nos diversos cantos do país.

E as sobremesas, que exercem um papel importante na gastronomia portuguesa, não podem ficar de fora da ceia natalina. Broa Castelar, Bolo Rei, Aletria e, é claro, o *formigos* estão sempre presentes nas mesas nessa época do ano.





Sancocho Dominicano



REPÚBLICA DOMINICANA

INGREDIENTES

- 450 g de carne bovina cortada em pedaços pequenos
- 450 g de carne suína cortada em pedaços pequenos
- 450 g de frango cortado em pedaços pequenos
- 450 g de costela de porco cortada em pedaços pequenos
- 450 g de costela de porco defumada cortada em pedaços pequenos
- 3 xícaras de abóbora japonesa cortada em cubos
- 2 xícaras de mandioca cortada em pedaços de 2 cm
- 2 xícaras de inhame cortado em pedaços de 2 cm
- 5 bananas da terra verdes cortadas em rodela de 2 cm
- 2 espigas de milho cortadas em rodela de 2 cm
- 4 L de água
- 2 colheres de sopa de laranja azeda, limão ou vinagre

Temperos:

- 2 cubos de caldo de carne
- 6 cubos de caldo de galinha
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 pimentões verdes cortados em pedaços grandes
- 2 cebolas brancas picadas
- 1 maço de coentro fresco
- 1/2 colher de orégano em pó
- 8 dentes de alho
- 2 ramos de salsaõ
- Sal a gosto

MODO DE FAZER

- Tempere todas as carnes com a metade da quantidade de temperos e refogue em óleo bem quente, até dourar. Reserve
- Em uma panela grande, ferva a abóbora com o restante dos temperos até ficar bem macia, e bata no liquidificador. Em seguida, coloque a mistura de volta na panela grande e acrescente as carnes cozidas, a mandioca e o inhame
- Adicione água suficiente para cobrir e deixe ferver em fogo médio por 15 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo, atentando-se aos tubérculos, que podem desmanchar se ferverem muito
- Acrescente a banana da terra e deixe ferver por mais 5 minutos sem tampar a panela
- Prove os temperos e acrescente a laranja azeda, limão ou vinagre
- Sirva bem quente com arroz branco e abacate. Se desejar, acrescente molho de pimenta, limão ou laranja azeda

A República Dominicana possui diversas tradições simbólicas, que estão geralmente acompanhadas de muita música e uma rica gastronomia, principalmente nas festividades de fim de ano. A cozinha do país une desde influências hispânicas até mesmo africanas. Um exemplo disso é o *sancocho*, apreciado em inúmeros feriados.

Durante o mês de dezembro, tem-se as procissões, os aguinaldos e rituais católicos, como a Missa do Galo, celebrada no dia 24 de dezembro em todas as igrejas. Ademais, há também a tradicional troca de presentes, conhecida como "*Un angelito*" (Um pequeno anjo), e o Dia de Reis, em 6 de janeiro.



Salada Olivier



INGREDIENTES

- 5 batatas médias
- 4 cenouras
- 1 cebola
- 2 ovos
- 300 g de ervilhas congeladas ou em lata
- 5 colheres de maionese
- 2 picles de pepino (em conserva)
- 100 g de carne cozida, de sua preferência
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE FAZER

- Lave as batatas, as cenouras e a cebola
- Em uma panela grande com água fervente coloque as cenouras e deixe cozinhar por 5 minutos. Em seguida, coloque as batatas e deixe por mais 10 minutos
- Retire a água, descasque as batatas e cenouras e corte em cubos pequenos
- Cozinhe os ovos, descasque e corte em cubos pequenos
- Corte os pepinos, a cebola e a carne cozida de sua preferência também em cubos pequenos
- Se usar as ervilhas congeladas, ferva por 10 minutos. Se usar as de lata, apenas retire a água
- Coloque todos os ingredientes preparados em um recipiente e misture bem
- Adicione a maionese e misture delicadamente, até que todos os ingredientes estejam cobertos
- Em seguida, tempere com pimenta do reino e sal a gosto

O Ano Novo é o feriado mais importante da Rússia. Para celebrar, os russos enfeitam suas casas com decorações tradicionais de Natal usadas pelos brasileiros, como árvores, pisca-piscas e velas.

Um prato que não pode faltar para celebrar a data é a salada russa, batizada de salada Olivier, em homenagem ao *chef* que a inventou, Lucien Olivier, sócio do restaurante Hermitage, em Moscou, no século XIX.

Originalmente, a receita era preparada com perdiz, lagostins, batatas, pepino, alface, alcaparras, azeitonas e maionese. Com o tempo, principalmente após a revolução russa e as guerras mundiais, seus ingredientes foram simplificados, mas a receita continua saborosa como sempre.



Vanilice



SÉRVIA



INGREDIENTES

- 200 g de manteiga em temperatura ambiente
- 350 g de farinha de trigo ou outra de sua preferência
- 60 ml de leite
- 3 gemas
- 100 g de açúcar de confeiteiro
- 100 g de nozes moídas no processador ou liquidificador

MODO DE FAZER

- Pré-aqueça o forno a 170° C
- Bata a manteiga e o açúcar
- Acrescente as gemas
- Bata até formar uma massa consistente
- Adicione as nozes e a farinha até formar uma massa lisa e agradável
- Abra a massa com um rolo até que tenha uma espessura de 0,5 cm
- Com um medidor de massa, faça pequenos bolinhos e coloque na assadeira. Deixe um espaço entre eles para não grudarem
- Asse em forno pré-aquecido por 15 minutos
- Retire os *vanilices* do forno e deixe esfriar
- Recheie os *vanilices*, de dois em dois, com geleia ou doce de leite

Dica: Quanto mais tempo passa, mais saborosos os *vanilices* ficam.

A Sérvia é um dos países que seguem o calendário Juliano e, por isso, comemora o Natal e o Ano Novo somente em janeiro, nos dias 7 e 13, respectivamente. A ceia natalina ocorre no dia 6, e é considerada uma refeição religiosa, onde o peixe é o alimento predominante.

Há uma grande variedade de biscoitos, em especial na época de Natal. O *vanilice*, por exemplo, é um dos biscoitos mais populares do país, que significa "*little vanillas*" (pequenas baunilhas). Ele se assemelha ao "casadinho de goiabada" brasileiro, e leva este nome devido ao aroma predominante de baunilha.



Gravad Lax



INGREDIENTES

PARA O SALMÃO

- 1 filé de salmão com pele e sem espinhas de aproximadamente 2 kg
- 150 g de sal refinado
- 150 g de açúcar cristal
- 20 g de pimenta do reino moída grosseiramente
- 1 maço de endro fresco

PARA O MOLHO

- 2 colheres de sopa de mostarda *dijon*
- 2 colheres de sopa de mostarda amarela
- 2 colheres de sopa de molho mostarda e mel
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 700 ml de óleo (opte por óleos neutros como o de milho ou canola)
- Folhas de endro fresco

A Suécia, assim como o Brasil, comemora o Natal na véspera, no dia 24 de dezembro. A data, conhecida como *Julafton*, é bastante tradicional e celebrada em família.

Entre os costumes, esses vão desde assistir a uma animação clássica da Disney - transmitida todos os anos, até a típica e conhecida ceia. Um prato bastante apreciado nas mesas natalinas dos suecos é o *gravad lax*, que significa "salmão enterrado".

Nessa época, as mesas - ou "*Julbord*" - são bastante simbólicas, pois são montadas com comidas típicas compostas por uma variedade de peixes, queijos e repolhos, por exemplo.

MODO DE FAZER

- Prepare o filé retirando as partes mais finas, como o final da cauda e a parte do ventre
- Separe um refratário ou recipiente para acomodar o filé
- Passe a mistura de sal, açúcar e pimenta na pele do salmão (cerca de 3 colheres de sopa da mistura). Em seguida, coloque no refratário com a pele para baixo
- Já no refratário, passe a mistura de temperos na parte superior, de forma a distribuir uniformemente, deixando uma camada mais espessa nas partes mais grossas do filé
- Acrescente o endro em cima do filé e sele com papel filme. Deixe na geladeira por 3 dias aproximadamente, ou até que a parte superior tenha adquirido um tom mais escuro da cor laranja e esteja levemente mais resistente ao toque
- No 3º dia, retire o filé e seque com um pano limpo ou papel absorvente. Lamine com uma faca afiada o mais fino possível, e sirva com o molho de mostarda e as folhas de endro

PREPARANDO O MOLHO

- Coloque todos os ingredientes do molho em um liquidificador ou batedeira (exceto o óleo) e bata até obter uma textura homogênea
- Adicione o óleo aos poucos, até obter um creme com a textura de maionese
- Adicione o endro picado e sirva com o *gravad lax*



Macarrão Alpino

 SUÍÇA

INGREDIENTES

PARA A MISTURA DE BACON E CEBOLA

- 100 g de bacon em tiras
- 2 cebolas cortadas em anéis
- 2 dentes de alho cortados em fatias finas

PARA O MACARRÃO

- 500 ml de leite integral
- 200 ml de creme de leite
- 3 colheres de chá de sal
- 400 g de batatas cortadas em cubos de 1 cm
- 250 g de massa (tipo penne)

PARA SERVIR

- 100 g de queijo ralado (de preferência queijo de montanha)
- Sal a gosto



Conhecida internacionalmente por seus chocolates e pela *raclette*, a Suíça é um país multicultural onde a sua diversidade se reflete também na gastronomia. Na ausência de pratos típicos festivos, as mesas e os mercados são compostos por alimentos bem variados, onde o macarrão alpino se faz presente.

Os suíços realizam uma contagem regressiva para o Natal do tradicional calendário do Advento, e um costume que marca o período é a Coroa do Advento, uma guirlanda com quatro velas, sendo uma vela acesa para cada domingo que antecede o dia 25 de dezembro.

Para celebrar o Ano Novo, a queima de fogos se inicia às 00h20, e sorvetes são apreciados e derrubados no chão para atrair sorte para o ano que está por vir.

MODO DE FAZER

PREPARANDO O BACON E A CEBOLA

- Em uma frigideira revestida, refogue o bacon, as cebolas e o alho até dourar. Reserve

PREPARANDO O MACARRÃO

- Em uma panela larga, aqueça o leite e o creme de leite com o sal
- Acrescente as batatas e o penne, e aumente o fogo até começar a ferver
- Após a fervura, reduza o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar durante 10 minutos, até o macarrão ficar *al dente* e sobrar pouco líquido

PARA SERVIR

- Misture o macarrão com o queijo ralado, acrescente sal e coloque a mistura de bacon e cebola em cima





Dahl e Arroz



TRINIDAD E TOBAGO

INGREDIENTES

- 1 xícara de ervilhas amarelas (podem ser substituídas por lentilhas)
- 5 copos de água
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1/2 colher de chá de cominho
- 7 dentes de alho picados
- 1/4 de xícara de cebolas picadas
- 2 pimentas cereja picadas
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1/4 de colher de sopa de sementes de cominho inteiras
- 3 folhas de curry
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE FAZER

- Despeje as ervilhas em uma tigela e lave bem em água corrente para remover qualquer resíduo e escorra. Deixe as ervilhas de molho na água durante a noite, até cobrir a superfície
- No dia seguinte, descarte a água do molho e coloque as ervilhas para cozinhar em uma panela média, em fogo alto, com cerca de 5 xícaras de água
- Regue com o sal, o açafraão em pó, o cominho moído, 5 dos dentes de alho picados, a cebola e as pimentas. Mexa bem e deixe ferver
- Quando o *dhal* ferver, reduza o fogo para médio e deixe cozinhando por 30 a 35 minutos, mexendo a cada 10 minutos ou mais
- Quando a água reduzir e as ervilhas amolecerem, retire do fogo e reserve
- Bata o *dhal* no liquidificador até obter uma consistência de purê lisa
- Retorne o *dhal* batido à panela, em fogo médio, e cozinhe por 5 a 10 minutos. Dica: Se você deseja um *dhal* mais espesso, deixe reduzir mais, ou se preferir uma consistência mais fina, adicione um pouco de água para ajustar a espessura
- Coloque as sementes de cominho e as folhas de curry para torrar por 1 minuto em uma frigideira pequena, com óleo bem quente. Em seguida, adicione o restante do alho picado para refogar por 30 segundos. Despeje a mistura no *dhal*
- Mexa para incorporar bem. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto
- Sirva com arroz cozido

Na noite de Natal em Trinidad e Tobago, um grande espírito de festividade toma conta do país. Pelas ruas, os *parranderos*, cantores e instrumentistas que tocam a tradicional *parang*, vão de porta em porta levando as tradicionais canções natalinas.

Preparar e enfeitar as casas com decorações natalinas é outro costume das famílias, que passam a noite de Natal sempre acompanhadas dos amigos, aproveitando o momento de união e a boa culinária, representativa de uma fusão única de diversas culturas.





Tempero: Sem condimentos uma boa culinária não existe. Sem o sabor que vem da terra, as tradições de cada povo ficam incompletas.



ANDERSON D ´ MOURA

Chef



Sopa Borj

 UCRÂNIA

INGREDIENTES

- 1 kg de carne bovina
- 1 xícara de feijão branco
- 2 beterrabas
- 1 folha de louro
- 1 pimenta vermelha
- 1 caldo de carne
- 2 batatas inglesas
- 1 cenoura pequena
- 1 batata doce
- 1 pimentão verde
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 xícara de chá de bacon cortado
- 1 xícara de chá de repolho cortado
- 1 maço de salsinha
- 1 colher de sopa de endro
- 2 dentes de alho
- 5 L de água
- 1 colher de sopa de sal

As festividades natalinas da Ucrânia são muito ricas em detalhes, que vão desde a organização de fartas mesas de comidas até rituais nas ruas.

Geralmente, os preparativos se iniciam em meados de novembro e se estendem até o início de janeiro. A exemplo disso, tem-se uma tradicional ceia natalina, conhecida como a festa da família. Para prepará-la, os ucranianos costumam se reunir e cozinhar pratos em homenagem aos meses do ano, como a sopa *borj*.

Originária do país, ela é bastante apreciada pelos ucranianos não somente por sua beleza, mas também por sua versatilidade em poder ser consumida quente ou fria.

MODO DE FAZER

- Em uma panela grande, cozinhe o feijão branco, a carne cortada em cubos, as beterrabas inteiras sem casca, o louro, a pimenta e o caldo de carne
- Descasque as batatas inglesas, a cenoura, a batata doce e o alho e reserve
- Corte o bacon em quadradinhos, coloque em uma frigideira e leve ao fogo para fritar, até ficar bem sequinho. Depois, retire toda gordura e reserve
- Quando as beterrabas estiverem cozidas, retire do cozimento, espere esfriar e corte em rodelas bem fininhas
- À panela, acrescente as batatas inglesas cortadas em quadradinhos, a cenoura em rodelas e a batata doce
- Quando os tubérculos estiverem quase cozidos, adicione a cebola, o pimentão e o tomate sem a pele, cortados em cubos
- Em seguida, coloque as beterrabas que foram retiradas no início
- Após 5 minutos em fogo baixo, coloque o repolho picado e o bacon frito sem a gordura.
- Depois de 3 minutos, adicione o endro, a salsinha, o alho amassado e o sal
- Retire do fogo e deixe descansar por 5 minutos antes de servir

Dica: É importante que os ingredientes não sejam dissolvidos por completo durante o cozimento.



Chivito



URUGUAI

INGREDIENTES

- 800 g de alcatra ou lagarto
- 4 pães de hambúrguer
- Alface
- 1 tomate
- 1 pimentão
- Presunto magro a gosto
- Muçarela a gosto
- 4 fatias de bacon
- 4 ovos
- Maionese a gosto
- 1 colher de café de sal marinho

MODO DE FAZER

- Fatie a alcatra ou lagarto com aproximadamente 0,6 cm de espessura
- Tempere a carne com sal a gosto e, em uma frigideira ou chapa bem quente, coloque um pouco de azeite e frite-a
- Frite os ovos, os pedaços de bacon e o pimentão fatiado
- Quando a carne estiver pronta, coloque em cima o ovo frito, o bacon, o presunto e uma fatia do queijo muçarela
- Espalhe a maionese no pão e decore o prato com a alface e os pedaços de tomate
- Pode ser servido com batatas fritas, como sanduíche, ou no prato, conforme preferir



Criado em 1940 pelo restaurante El Mejillon, em Punta del Este, o chivito é uma das maiores especialidades do Uruguai. Semelhante ao “xis gaúcho” brasileiro, ele está presente em diversas lanchonetes e restaurantes do Brasil e mundo afora, e é uma ótima opção para refeições mais casuais e com um maior número de pessoas.

Com pratos predominantemente à base de carnes, a história da culinária uruguaia conta com uma fusão das cozinhas italianas e espanholas.





©Escritório de Assuntos Internacionais
(EAI-DF)/Governo do Distrito Federal, 2021
Paladar Internacional - Edição Única

www.internacional.df.gov.br
Instagram: @internacional_df
Twitter: @internacionalDF



Escritório de
Assuntos Internacionais

