




MARIA AUGUSTA CARVALHO

# COMERES DE ÁFRICA

FALADOS EM PORTUGUÊS



MAIS DE  
**270**  
RECEITAS



ANGOLA · CABO VERDE · GUINÉ-BISSAU  
MOÇAMBIQUE · SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

## Ficha Técnica

Título original: Comeres de África Falados em Português

Autor: Maria Augusta Carvalho

Capa: Maria Manuel Lacerda

Fotografia: [www.Lemonnierfoto.com](http://www.Lemonnierfoto.com)

Fotografia da autora: Infinity Studio

ISBN: 9789724621883

CASA DAS LETRAS

uma marca da Oficina do Livro – Sociedade Editorial, Lda.

uma empresa do grupo LeYa

Rua Cidade de Córdoba, n.º 2

2610-038 Alfragide – Portugal

Tel. (+351) 21 427 22 00

Fax. (+351) 21 427 22 01

© Maria Augusta Carvalho, 2013

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor

E-mail: [info@casadasletras.leya.com](mailto:info@casadasletras.leya.com)

[www.casadasletras.leya.com](http://www.casadasletras.leya.com)

[www.leya.pt](http://www.leya.pt)

Para os quatro homens da minha vida:  
Alexandre, Ricardo, Tiago e Gonçalo.

Para os que me ajudaram  
nas receitas, nos sabores e nos saberes.

À memória de meu pai, António Rosa,  
evocando a sua integridade.



# Apresentação

Tudo começou em Bissau, onde motivos familiares me levaram, muito jovem ainda, a viver algum tempo. Foi, de facto, na capital guineense, que, paredes meias com a pensão (e cozinhas) da D. Berta, me iniciei nos sabores e aromas de uma África lusófona que, repartida em vários países, continua, no entanto, temperada pela língua comum que é o português.

E tão importante foi esse primeiro «encontro» que depressa ele passou a ser uma espécie de «ritual». A ponto de ter sentido de imediato o desejo de conhecer outros comeres africanos falados em português – do chabéu de galinha e do pitche-patche de ostras da Guiné-Bissau às cachupas, cuscuz e cabrito com inhame de Cabo Verde; do marisco, frango à cafreal e vatapás de Moçambique às muambas, mufetes e funje de Angola; ou, ainda, à quisaca, sooa ou calulu de peixe de São Tomé e Príncipe. Com a curiosidade de, sempre que necessário, muitos deles conseguirem conciliar a valorização dos produtos locais com eventuais limitações.

A esse prazer foi-se juntando, entretanto, o desejo de mais e melhor entender a riqueza dessa gastronomia: através da leitura de algo já publicado ou que, então, se foi publicando; do colecionar de receitas dadas por amigos ou familiares lá nascidos, que lá viveram ou que por lá passaram, ou ainda e, finalmente, pelo «teste» da cozinha.

De um pouco desse conhecimento se dá, agora, conta nestas páginas. Respondendo não apenas ao simpático e inesperado «desafio» em tempos lançado pela Casa das Letras, via Marta Ramires (ainda hoje continuo sem saber muito bem porque lhe disse que sim...), mas ainda na esperança de que este manual de comeres possa ser útil a quem nasceu no meio de tão saborosos manjares ou por eles, um dia, se sentiu atraído.

De referir, a propósito, que houve o cuidado de se optar por receitas cujos produtos se encontram à venda no mercado português ou que podem facilmente ser substituídos por outros disponíveis. E, assim, se deixaram

de fora algumas, ainda que consideradas representativas de um território ou de uma cultura. Também por isso se diz que se trata de um trabalho não acabado.

Para terminar, apenas me resta aconselhar a leitura do saboroso (e sábio) prefácio de Armando Fernandes, um estudioso da arte da culinária, e a todos desejar bom apetite. Evoco, aqui, aquela personagem de Jorge Amado, quando, em *Terras do sem Fim*, considera que comer bem é o que de melhor se pode levar deste mundo...

*Lisboa, Abril de 2013*

# À guisa de prefácio

*Aos pobres manjares  
a fome os melhora.*

(Arcipreste de Hita,  
séculos XIII-XIV)

A minha amiga Maria Augusta pediu-me um prefácio para o receituário *Comeres de África Falados em Português*, amorosamente coligido por ela, numa manifestação de acrisolada afeição pela herança culinária derivada da miscigenação, medrada nos produtos locais e nos resultantes do jogo das trocas entre o Oriente e o Ocidente, benéfica consequência da demanda dos Descobrimentos.

Da fundada leitura dos ingredientes de cada receita, logo nos apercebemos de quão profunda foi a referida miscigenação. São, aliás, inúmeras obras de todos os matizes a salientarem a importância do vaivém dos produtos, sejam eles a batata, o tomate, o milho mais, as pimentas, os citrinos, ou as malaguetas, diferentes das conhecidas por piri-piri ou gindungo do Congo (inhé-bobó, em São Tomé), que, por seu turno, são variantes do pimento vindo das Antilhas, no bernal de Colombo.

As riquezas comestíveis do fascinante continente africano carecem, na sua maioria, de estudo no que tange às expressões culinárias, conforme as regiões e povos delas originários. No entanto, se obrigarmos os olhos a serem indagadores, eles têm à disposição milhares de páginas escritas por aventureiros, exploradores, botânicos, etnógrafos, naturalistas, geógrafos, zoólogos e viajantes, todos ele referenciando plantas e animais que, no respeitante a comeres, constituem elemento capital de inúmeras receitas.

Infelizmente, no entanto, quase todos estão na obscuridade. Mesmo os historiadores e investigadores da área da alimentação os ignoram olímpicamente, chegando mesmo, por vezes, a taxá-los de fastidiosos, dada a minúcia das suas observações.

Entre os que, na minha modesta opinião, merecem saliência, permito-me destacar os portugueses Conde de Ficalho, autor da *Memória da Malagueta*, da *Flora dos Lusíadas* e das *Plantas Úteis da África Portuguesa*; Júlio Henriques, estudioso da flora de São Tomé; António Maria Cardoso, que se debruçou sobre a fauna e a flora das terras de Gungunhana, Moçambique; e o impulsivo explorador naturalista José de Anchieta, que centrou os seus trabalhos em Angola.

Igualmente na área da literatura abundam referências a comeres africanos. De modo, no entanto, a não subverter a finalidade do prefácio, lembro apenas *Os Lusíadas*. No contexto da época, o genial Camões não ficou indiferente ao visto, provado e saboreado. Façam favor de ler, ao menos, os cantos VI e VII.

As receitas apanhadas, uma a uma, pela Maria Augusta, agora dadas à estampa após terem sido analisadas, trabalhadas e testadas com a paixão de quem defende os valores derivantes da tolerância e da reciprocidade, são claro e objetivo manifesto de defesa de um património em risco, especialmente o oriundo da cozinha oral.

Não me atrevo a sugerir nenhuma receita. Atrevo-me, no entanto, a pedir ao leitor o favor de, antes de chegar ao fim da sua leitura, encetar a preparação das julgadas mais sápidas, aquelas que, logo no primeiro relance, lhe façam crescer água na boca.

Bom apetite. Que lhes aproveite.

*Armando Fernandes*

**ANGOLA**



# SOPAS

# Caldo de peixe

## com coentros

### **ingredientes**

*1 posta de peixe (garoupa, pescada, pargo...)*

*4 batatas*

*1 molho de coentros*

*4 dentes de alho*

*3 colheres (de sopa) de massinha*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Descascam-se as batatas que, depois de cortadas às rodelas, se põem ao lume, numa panela, com os dentes de alho descascados e água qb. Logo que as batatas estejam cozidas, reduzem-se a puré, juntando-se, então, a massinha, os coentros, o peixe, pelado e sem espinhas, azeite e sal a gosto. Volta ao lume. Quando o peixe estiver cozido, retira-se, desfia-se e coloca-se, de novo, na panela. Está pronto a servir quando levantar fervura.

# Sopa

## de banana

### **ingredientes**

*1350 g de batata*

*3 bananas verdes*

*2 l de água*

*1 molho de espinafres*  
*2 cebolas médias*  
*2 colheres (de sopa) de azeite*  
*Óleo para fritar qb*  
*Sal qb*

Arranjam-se e lavam-se os espinafres que, juntamente com as cebolas e as batatas, descascadas e cortadas às rodelas, se põem ao lume a cozer numa panela com água, azeite e sal a gosto. Quando tudo estiver bem cozido, tritura-se com a varinha mágica. Enquanto isto, descascam-se as bananas, que, depois de cortadas às rodelas, se fritam em óleo e se juntam ao puré.

## Sopa de carne

### **ingredientes**

*300 g de carne de vaca*  
*2 colheres (de sopa) de massa miúda*  
*200 g de jimboa (ou espinafres)*  
*1 colher (de sopa) de banha*  
*Sal qb*

Separa-se a carne da pele, dos ossos e das gorduras, lava-se e põe-se ao lume a cozer, numa panela, com água. Quando a carne estiver quase cozida, junta-se a massa, a jimboa (ou os espinafres) arranjada e ripada, a banha e sal qb. Deixa-se cozer e serve-se quente.

# Sopa de peixe

## **ingredientes**

*1 cabeça de peixe (garoupa, pescada, corvina...)*

*750 g de mandioca*

*250 g de camarão*

*3 tomates*

*1 pimento*

*1 cebola*

*1 raminho de coentros*

*Azeite qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Depois de lavada e deixada em sal, cerca de 30 minutos, põe-se a cabeça de peixe ao lume, numa panela com água. Quando cozida, tira-se da água, que se coa e reserva, e desfia-se em lascas grossas. Descasca-se e pica-se a cebola, que se põe a refogar, num tacho, com azeite qb. Logo que esteja transparente, juntam-se os tomates limpos de peles e grainhas e cortados em pequenos pedaços, o pimento lavado e cortado às fatias e gindungo ou piripíri. Refoga mais um pouco. Adiciona-se a água de cozer o peixe, com a mandioca cortada aos quadrados pequenos, e deixa-se ferver entre sete a 10 minutos. Juntam-se, os camarões, os coentros finamente cortados e retifica-se o sal. Apura. Serve-se quente com quadrados de pão frito.

# Sopa de repolho

**ingredientes**

*400 g de repolho*

*150 g de arroz*

*3 colheres (de sopa)*

*de banha*

*Sal qb*

Põe-se ao lume uma panela com água, à qual se junta o arroz quando ela começar a levantar fervura. Passados uns sete minutos, adiciona-se o repolho cortado e lavado, a banha e sal a gosto. Deixa-se cozer e serve-se quente.

PEIXES  
E  
MARISCOS

# Arroz

## de garoupa da ilha

### **ingredientes**

*1 kg de garoupa*

*250 g de gamba cozida*

*½ kg de arroz*

*3 cebolas pequenas*

*1 l de caldo de peixe*

*½ copo de vinho branco*

*1 ½ dl de azeite*

*1 tomate grande*

*2 dentes de alho*

*1 colher (de sobremesa) de manteiga*

*1 boneca-de-cheiros*

*3 gindungos,*

*1 raminho de salsa, 1 raminho de hortelã, 2 cravinhos*

*1 folha de louro*

*Coentros qb*

*Sal qb*

Amanha-se a garoupa que, depois de lavada e cortada às postas, se polvilha com um pouco de sal e se deixa a tomar gosto durante cerca de uma hora. Descascam-se e picam-se as cebolas e os alhos, pela-se, tiram-se as sementes e pica-se igualmente o tomate. Põem-se, entretanto, ao lume, com um pouco de água, as peles e as espinhas do peixe. Quando estiverem cozidas, coa-se o caldo, através de um pano fino, preferencialmente de linho, e reserva-se. Deita-se o azeite, a cebola e o alho num tacho e põe-se ao lume a refogar. Logo que a cebola comece a alourar, acrescenta-se o tomate e a boneca de cheiros. Deixa-se estufar até

o tomate estar cozido, mexendo-se de vez em quando. Junta-se, então, o caldo de peixe quente, o vinho e, logo que levante fervura, o arroz. A meio da cozedura (entre sete a oito minutos), adiciona-se o peixe, tapa-se o tacho e deixa-se apurar. Quando tudo estiver cozido, retira-se do lume, tira-se a boneca-de-cheiros, retificam-se, se necessário, os temperos, mistura-se a manteiga e polvilha-se com os coentros. Serve-se quente, decorado com as gambas.

# Arroz

## de quitetas

### **ingredientes**

*1 kg de quitetas (ou conquilhas)*

*300 g de arroz*

*2 cebolas pequenas*

*2 tomates pequenos*

*½ copo de vinho branco*

*Azeite qb*

*Salsa qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Colocam-se as quitetas (ou conquilhas) numa vasilha com água salgada e deixam-se a marinar durante 10/12 horas. Abrem-se ao lume dentro dum tacho sem água, sacodem-se sem as retirar das cascas e aproveita-se o líquido, passando-o por um coador de rede fina. Reserva-se. Pelam-se, tiram-se as sementes e cortam-se aos bocados os tomates; descascam-se e picam-se as cebolas. Num tacho de barro, prepara-se um refogado com as cebolas e azeite qb. Quando alourar, juntam-se-lhe os tomates, a salsa, o vinho, o líquido das quitetas (ou conquilhas) e cerca de um litro de água. Tempera-se com bastante gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Logo que



comece a levantar fervura, mexe-se com um garfo, juntam-se as quitetas (ou conquilhas) e vai-se deitando, aos poucos, o arroz previamente lavado de toda a goma. Ferve, de novo, entre oito a 10 minutos e leva-se ao forno a secar um pouco. Serve-se quente no tacho onde foi cozinhado.

# Bobó

## de camarão

### **ingredientes**

*2 kg de camarão*

*1 kg de mandioca*

*2 tomates*

*2 cebolas grandes*

*1 chávena (de chá)*

*de leite de coco*

*4 colheres (de sopa) de óleo de palma*

*4 colheres (de sopa) de azeite ou óleo*

*1 raminho de coentros*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Descascam-se e lavam-se os camarões, que se reservam. Igualmente se reservam as cascas, em separado. Descasca-se a mandioca, que se coloca, juntamente com as cascas do camarão, num tacho e se põe ao lume a cozer, em água temperada com sal qb. Bate-se, de seguida, a mandioca, juntando-se, aos poucos, o conteúdo de uma chávena de água. Reserva-se esta massa. Descascam-se as cebolas, picam-se e levam-se ao lume a estrugir num tacho com óleo ou azeite. Quando começarem a alourar, juntam-se os tomates, que, entretanto, se limpam da pele e das grainhas e se cortaram ao meio. Deixa-se tudo a refogar, acrescentando-se, de seguida, os camarões, os coentros e pimenta e sal a gosto. Tapa-se o tacho

e cozinha em lume brando. Quando os camarões estiverem cozidos, junta-se a mandioca, o leite de coco e o óleo de palma. Vai-se mexendo até que levante fervura e serve-se quente.

## **Bufete** de chicharro

### **ingredientes**

*1 kg de chicharro*

*1 cebola média*

*2 gindungos*

*4 colheres (de sopa) de vinagre*

*4 colheres (de sopa) de azeite*

*Sal qb*

Amanham-se os chicharros e grelham-se na brasa, sem qualquer tempero. Prepara-se, entretanto, um molho com a cebola que, depois de descascada e finamente picada, se mistura muito bem com os gindungos pisados num almofariz, o azeite, o vinagre e sal qb. Deita-se este molho sobre os chicharros e serve-se quente.

Acompanha bem com tarco.

## **Cação à moda do Quimbundo**

### **ingredientes**

*1 ½ kg de cação*

*2 cebolas*

*3 dentes de alho*

*½ copo de óleo de palma*  
*Farinha de mandioca qb*  
*Coentros qb*  
*Gindungo ou piri-piri qb*  
*Sal qb*

Corta-se o cação às postas, que, depois de esfregadas em sal e alho descascado e picado, se reservam. Descascam-se e picam-se, entretanto, as cebolas que, com o óleo de palma, se põem num tacho em lume brando, para que refoguem sem ganhar cor. Logo que o refogado esteja pronto, juntam-se os coentros, o gindungo ou piri-piri a gosto e um pouco de água. Passam-se as postas por farinha de mandioca e colocam-se dentro do tacho. Deixam-se cozinhar em lume muito brando. Quando estiverem prontas, servem-se com o próprio molho.

Acompanha bem com funje de mandioca.

# Calulu de peixe

## **ingredientes**

*½ kg de peixe fresco*  
*½ kg de peixe seco*  
*½ kg de espinafres (ou folha de batata-doce)*  
*250 g de quiabos*  
*250 g de curgete*  
*100 g de mandioca*  
*1 tomate maduro*  
*1 cebola pequena*  
*2 dentes de alho*  
*½ copo de óleo de palma*

*Sumo de ½ limão*

*Sal qb*

Põe-se o peixe seco a demolhar, mas de modo a que não fique muito dessalado. Amanha-se o peixe fresco, corta-se às postas e tempera-se com o sumo de limão, os alhos e o sal a gosto. Descasca-se e corta-se aos bocados a curgete, a cebola e a mandioca e limpam-se e cortam-se às rodelas os quiabos. Num tacho, intercala-se o peixe fresco com o peixe seco, a cebola, o tomate, os quiabos, os espinafres (ou folhas de batata-doce), a curgete e a mandioca, rega-se tudo com o óleo de palma e põe-se a cozer em lume brando.

Acompanha com feijão de óleo de palma ou funje.

# **Camarão**

## **com quiabos**

### **ingredientes**

*½ kg de camarão*

*12 quiabos*

*1 cebola média*

*2 dentes de alho*

*1 tomate médio*

*Óleo de palma qb*

*Sal qb*

Pela-se e tiram-se as sementes ao tomate; descascam-se e picam-se os dentes de alho e a cebola, lavam-se, tiram-se os pés e cortam-se às rodelas finas os quiabos. Numa frigideira, com óleo de palma aquecido, mistura-se

a cebola com os dentes de alho e deixa-se refogar um pouco. Junta-se o tomate, os quiabos, os camarões, sal qb e estufa em lume brando.

# Caranguejo gratinado

## **ingredientes**

*½ kg de miolo de caranguejo*

*2 ovos*

*1 cebola*

*1 tomate médio*

*1 pimento*

*2 dentes de alho*

*250/300 g de puré de batata*

*1 chávena (de café) de leite de coco*

*¾ colheres (de sopa) de uma mistura composta por cebola,*

*coentros e salsa, em partes iguais*

*Farinha-de-pau qb*

*Azeite qb*

*Molho de vinagrete qb*

*Pimenta qb*

*Noz-moscada qb*

*Sal qb*

Pela-se, tira-se as grainhas e pica-se o tomate; lava-se e corta-se o pimento em rodelas finas; e descasca-se e picam-se os dentes de alho. Descasca-se e pica-se, igualmente, a cebola, que se coloca num tacho, com azeite qb, e se deixa refogar até que fique transparente. Junta-se, então, o miolo do caranguejo, o alho, o tomate e o pimento, tapa-se o tacho e deixa-se estufar durante aproximadamente cinco minutos. Tempera-se com a mistura composta pela cebola, coentros e salsa, um pouco de azeite, noz-

moscada e pimenta a gosto. Adiciona-se o puré de batata com os ovos, mexe-se tudo muito bem, retificam-se, se necessário, os temperos e acrescenta-se o leite de coco. Lavam-se e secam-se, entretanto, as cascas dos caranguejos, coloca-se esta massa no seu interior, polvilham-se com farinha-de-pau e vão ao forno. Quando estiverem gratinadas, retiram-se do forno, regam-se com um pouco de molho de vinagrete e servem-se.

## Colombolo

### **ingredientes**

*1 kg de peixe-galo*

*1 colher (de sopa) de farinha de trigo torrada*

*3 colheres (de sopa) de óleo de palma*

*3 tomates*

*1 cebola grande*

*1 raminho de salsa*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, que, depois de cortado aos filetes, se coloca num tacho com a cebola descascada e picada, os tomates limpos de peles e sementes e cortados aos pedaços, o óleo de palma, a salsa lavada e picada, gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Cobre-se tudo de água e vai a cozer. Mistura-se, de seguida, a farinha desfeita num pouco de água e deixa-se ferver até engrossar.

Acompanha com batata-doce cozida.

# Corroá bigi

## co mocala

### **ingredientes**

*8 chicharros*

*350 g de farinha-de-pau*

*4 cebolas*

*Óleo de palma qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanham-se os chicharros, que, depois de temperados com sal, se põem a assar na brasa. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que, cortadas às rodela finas, se põem ao lume a refogar, num tacho tapado, juntamente com óleo de palma e gindungo ou piri-piri e sal qb. Quando o peixe estiver assado, coloca-se numa travessa funda e deita-se por cima a cebolada. Polvilha-se com a farinha-de-pau.

# Farinha-de-pau

## dos pescadores

### **ingredientes**

*750 g de peixe-galo*

*100 g de farinha-de-pau*

*1 cebola*

*2 tomates*

*4 colheres (de sopa) de óleo de palma*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe e leva-se ao lume a cozer, numa panela, com cerca de um litro de água e sal qb. Depois de cozido, limpa-se das peles e das espinhas, coa-se a água e reserva-se. Faz-se, à parte, um refogado com a cebola descascada e picada e o óleo de palma. Logo que a cebola fique transparente, adicionam-se os tomates, a que se tiraram as peles e as sementes, e deixa-se refogar mais um pouco. Junta-se, então, a água da cozedura, o peixe, gindungo ou piripíri e sal a gosto. Mistura-se a farinha-de-pau em chuva e deixa-se ferver cerca de dois minutos. Serve-se bem quente.

## Kibeba

### **ingredientes**

*1 kg de choco*

*750 g de mandioca*

*250 g de batata-doce*

*1 cebola*

*1 tomate*

*Óleo de palma qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Amanham-se os chocos, cortam-se aos pedaços e levam-se ao lume a cozer numa panela com água e sal. Logo que estejam cozidos, retiram-se do lume e reservam-se. Reserva-se igualmente a água. Descasca-se e pica-se a cebola e pela-se e corta-se às rodelas o tomate. Descascam-se e cortam-se aos bocados a mandioca e a batata-doce. Refoga-se a cebola com óleo de palma, em lume brando, até que fique transparente. Mistura-se o tomate e deixa-se estufar. Junta-se a mandioca e a batata-doce, rega-se



com água da cozedura dos chocos e deixa-se cozer. Quando os vegetais estiverem quase cozidos, juntam-se os chocos e tempera-se tudo com gindungo ou piri-piri a gosto. Serve-se quente.

Pode acompanhar com funje de mandioca.

## Lagosta

### com gindungo

#### **ingredientes**

*Lagosta qb*

*Água do mar ou água doce temperada com sal qb*

*Manteiga ou banha de porco qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

Põe-se ao lume, num tacho, água em quantidade suficiente para que, ao meter-se a lagosta, ela fique bem coberta. Logo que a água comece a levantar fervura, junta-se a lagosta, um pouco de manteiga ou de banha de porco, para que a sua carne fique mais tenra, e gindungo ou piri-piri em quantidade suficiente para avivar o sabor. Deixa-se cozer entre 10 a 15 minutos, de acordo com o tamanho, e está pronta a ir para a mesa.

## Muamba

### de marisco

#### **ingredientes**

*200 g de amêijoa*

*200 g de mexilhão*  
*200 g de camarão*  
*50 g de muamba*  
*4 colheres (de sopa) de farinha de trigo*  
*1 cebola*  
*3 dentes de alho*  
*½ copo de vinho branco*  
*½ copo de caldo de peixe ou de MARISCOS*  
*Azeite qb*  
*Gindungo ou piri-piri qb*  
*Sal qb*

Descascam-se e picam-se os alhos e a cebola que, juntamente com azeite e gindungo ou piri-piri qb, se levam ao lume a refogar num tacho grande. Quando o refogado começar a alourar, junta-se o caldo de peixe ou de marisco, tempera-se com sal a gosto e deixa-se apurar. Acrescenta-se, de seguida, a muamba, o vinho e o marisco devidamente amanhado e descascado. Depois de bem cozido, engrossa-se o molho, acrescentando a farinha de trigo misturada num pouco de água. Serve-se quente.

## **Muamba**

### **de peixe**

#### **ingredientes**

*1 ½ kg de peixe (garoupa, corvina, goraz, pargo...)*  
*300 g de quiabos*  
*300 g de dinhungo (ou curgete)*  
*2 cebolas pequenas*  
*2 dentes de alho*  
*2 beringelas*  
*½ copo de óleo de palma*

*½ chávena (de chá) de muamba de dendém*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Amanha-se, corta-se o peixe às postas, tempera-se com sal e reserva-se. Descascam-se e picam-se as cebolas e o alho. Descascam-se e cortam-se, às rodelas, as beringelas, que se escorrem num passador e se temperam com sal. Decorridos cerca de 15 minutos, passam-se por água e secam-se em papel absorvente ou num pano fino. Descasca-se e corta-se em cubos o dinhungo (ou curgete) e tiram-se as extremidades aos quiabos, que se cortam às rodelas. Num tacho, levam-se ao lume a refogar as cebolas e o alho com o óleo de palma. Adicionam-se as beringelas, o dinhungo (ou curgete), os quiabos e a muamba de dendém, e põe-se tudo a estufar em lume brando. Rega-se com água e junta-se o peixe. Tempera-se com gindungo ou piripíri e retifica-se o sal. Deixa-se cozer durante uns 10 a 15 minutos, acrescentando-se um pouco de água, mas de modo a que o molho fique grosso.

Acompanha com funje.

## Mufete de cação

### **ingredientes**

*1 kg de cação*

*2 dentes de alho*

*100 g de manteiga (ou margarina)*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o cação e abre-se a todo o comprimento do lado da barriga. Esfrega-se com alho e sal e escala-se. Assa-se na brasa enquanto se vai untando, por dentro e por fora, com um molho previamente feito com margarina ou manteiga e gindungo ou piri-piri a gosto.

Pode acompanhar com batata cozida ou arroz branco.

# Mufete

## de chicharro

### **ingredientes**

*1 kg de chicharro*

*1 cebola*

*Azeite qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sumo de limão qb*

*Sal qb*

Lavam-se os chicharros, temperam-se com azeite e sal e grelham-se. Prepara-se, entretanto, o molho, descascando-se e picando-se finamente a cebola e regando-se com umas gotas de limão, azeite e água. Tempera-se com gindungo ou piri-piri qb e, se necessário, sal. Deita-se o molho por cima dos chicharros.

Acompanha com mandioca cozida, farofa e feijão de óleo de palma, ou, em alternativa, com batata-doce cozida.

**Prato típico da Ilha de Luanda, o mufete está presente em todas as festas de aniversário, noivado ou casamento. Aliás, os mais velhos «não se importam nada de o comer dia-sim-dia-não».**

# Mufete

## de garoupa

### **ingredientes**

*1 kg de garoupa pequena*

*½ chávena (de chá) de azeite*

*1 colher (de chá) de vinagre*

*Gindungo ou piripiri qb*

*Sal qb*

Amanham-se as garoupas, dá-se-lhes um pequeno corte no lombo, temperam-se com sal a gosto e põem-se a grelhar nas brasas. Enquanto isto, levam-se ao lume, numa frigideira, o azeite e o vinagre com gindungo ou priripiri e sal a gosto. Quando levantar fervura, deita-se este molho por cima das garoupas e servem-se.

Acompanha com farofa ou mandioca cozida.

# Mufete

## de sardinha

**ingredientes**

*1 dúzia de sardinhas*

*3 cebolas*

*10 dentes de alho*

*Farinha de mandioca qb*

*Vinagre qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Lavam-se muito bem as sardinhas, mas sem lhes tirar as tripas. Reservam-se. Num almofariz, pisa-se o alho com gindungo ou piri-piri e sal qb, junta-se um pouco de vinagre e deita-se tudo sobre as sardinhas, que se deixam a marinar durante algum tempo. Só depois se põem a grelhar. Enquanto isto, descascam-se as cebolas e picam-se finamente numa tigela com gindungo ou piri-piri, azeite, vinagre e sal qb. Mexe-se bem e junta-se um pouco de água. Quando as sardinhas estiverem grelhadas, colocam-se numa travessa e borrifam-se com este molho. Servem-se quentes

Acompanha com farinha de mandioca.

# Muqueca

## de peixe

**ingredientes**

*1 kg de peixe (pescada, garoupa, corvina...)*

*3 tomates*

*1 cebola grande*

*1 colher (de chá) de manteiga*

*1 colher (de sopa) de margarina*

*Azeite qb*

*Farinha de trigo qb*

*Salsa qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe e corta-se às postas. Pelam-se, tiram-se as sementes e cortam-se aos pedaços os tomates; descasca-se e pica-se finamente a cebola; lava-se e pica-se a salsa. Num tacho, põe-se a refogar em lume brando a cebola com o azeite e a margarina. Quando começar a alourar, juntam-se os tomates, que se deixam estufar até que se desfaçam. Adiciona-se, então, a salsa e um pouco de água, temperando-se tudo com gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Passa-se o peixe pela farinha, põe-se no tacho, tapa-se e deixa-se cozinhar. Quando estiver cozido, retira-se do lume e mistura-se a manteiga no molho.

Pode acompanhar com mandioca cozida.

## Muzongué

### **ingredientes**

*1 kg de peixe (garoupa, pescada, goraz...)*

*300 g de peixe seco*

*½ kg de batata-doce*

*2 tomates*

*2 cebolas*

*½ copo (pequeno) de óleo de palma*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe fresco, que se corta às postas, e põe-se o peixe seco de molho durante umas duas horas. Entretanto, pelam-se, tiram-se as grainhas

e cortam-se os tomates aos bocados; descascam-se e cortam-se as cebolas às rodelas finas e põem-se ao lume com o óleo de palma, água e sal qb, deixando-se ferver um pouco. Juntam-se, entretanto, as batatas descascadas, lavadas e cortadas aos cubos, e o gindungo devidamente pisado. Deixa-se ferver. Passados cerca de 10 minutos, juntam-se as postas do peixe fresco e o peixe seco cortado aos cubos. Depois de tudo cozido (o que demora igualmente cerca de dez minutos), serve-se numa terrina.

Acompanha com espinafres cozidos ou mandioca.

**«Exímia cozinheira, lhe preparava calulus e muzonguês, bolinhos de coco e doces de ginguba. Ainda vais engordar comigo, para verem como a tua Ermelinda te trata bem. Inútil.»**

Pepetela (*Yaka*)

# Peixe

## escabixado

### ingredientes

*1 kg de peixe-espada*

*1 kg de sardinha*

*3 dl de óleo de palma*

*(ou azeite)*

*1 cebola grande*

*2 folhas de louro*

*Vinagre qb*



*Sal qb*

Lava-se o peixe, se possível em água do mar, escama-se, abre-se pelo lado do ventre, tiram-se-lhe as vísceras, salga-se um pouco e deixa-se a secar durante algum tempo, numa tábua inclinada, de modo a que fique bem escorrido. Coloca-se, entretanto, ao lume, uma frigideira com o óleo de palma (ou azeite). Logo que este esteja bem quente, começa-se a frigar o peixe, que, retirado depois de ter um aspecto alourado, será colocado numa travessa ou num prato fundo. Quando o peixe estiver frito, aproveita-se o óleo, junta-se-lhe um pouco de vinagre, o louro e a cebola descascada e cortada às rodelas finas, deixando-se fritar um pouco. Deita-se, então, por cima do peixe e está pronto a servir.

Pode acompanhar com funje.

# Peixe

## guisado

### **ingredientes**

*1 kg de peixe (corvina, garoupa, pescada...)*

*2 cebolas pequenas*

*2 tomates pequenos*

*3 dentes grandes de alho*

*1 copo de vinho branco*

*1 colher (de sopa) de colorau-doce*

*1 raminho de salsa*

*2 ½ colheres (de sopa) de margarina*

*Azeite qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Amanha-se e corta-se o peixe às postas e descascam-se e cortam-se às rodelas as cebolas e os tomates, colocando-se tudo num tacho em camadas sucessivas. Descascam-se, entretanto, os alhos, que se pisam num almofariz, juntamente com o sal, a salsa picada, o gindungo ou piri-piri e o colorau-doce. Junta-se o vinho e um pouco de água, misturando-se tudo muito bem. Deita-se este preparado no tacho, rega-se com um pouco de azeite e cobre-se com pequenas nozes de margarina. Cozinha em lume brando.

Acompanha bem com pirão.

## Peixe seco com dendém

### **ingredientes**

*1 kg de peixe seco*

*400 g de dendém*

*1 cebola*

*1 tomate médio*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Coze-se o dendém em água, separa-se o caroço da polpa, espreme-se a massa obtida, lava-se em água fria e coa-se num passador. (Pode utilizar-se, em alternativa, dendém em lata.) Reserva-se. Prepara-se, entretanto, o peixe, que, depois de demolido, se corta aos pedaços e se leva ao lume com o tomate, a cebola, um pouco de gindungo moído e sal qb. Adiciona-se a muamba e deixa-se cozer bem.

Pode acompanhar com funje.

## Ponde

### **ingredientes**

*½ kg de peixe seco*

*3 tomates*

*3 quiabos grandes*

*1 cebola grande*

*Óleo de dendém (ou de palma) qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Deixa-se ficar o peixe de molho até perder por completo o sal. Pelam-se os tomates, tiram-se-lhes as sementes e cortam-se aos pedaços; descasca-se a cebola, que se corta às rodela; e tiram-se as extremidades aos quiabos, cortando-os em três partes mais ou menos iguais. Em seguida, leva-se tudo ao lume, num tacho com água, óleo de dendém (ou de palma), gindungo ou piri-piri e sal qb. Deixa-se apurar bem.

Acompanha com funje de mandioca.

## Sapateira

### recheada

### **ingredientes**

*1 sapateira grande*

*100 g de miolo de camarão*

*200 g de miolo de pão de milho*

*1 ovo*

*1 cebola*

*3 colheres (de sopa) de azeite*

*2 colheres (de sopa) de vinagre*

*1 raminho de salsa*

*Azeitona preta qb*

*Pão ralado qb*

*Pimenta preta em grão qb*

*Sal qb*

Coze-se a sapateira, em água a que se juntaram alguns grãos de pimenta e sal a gosto. Depois de cozida, escorre-se, deixa-se arrefecer, tira-se a carne (aproveita-se todo o interior, excepto o saco e a tripa) e reserva-se. Reserva-se igualmente a carcaça e o seu molho. Numa tigela, esmaga-se, entretanto, a carne da sapateira, juntamente com o molho (guardam-se apenas algumas gotas para polvilhar no fim), o ovo cozido picado, metade da salsa lavada e picada, a cebola descascada e finamente picada, o miolo do pão de milho ralado, o azeite, o vinagre e algumas azeitonas descaroçadas e cortadas. Depois de tudo bem mexido, tempera-se com pimenta e sal qb e verte-se dentro da carcaça da sapateira. Polvilha-se com o pão ralado e as gotas do molho que se reservaram, levando-se a gratinar em forno bem quente. Serve-se quente, decorado com o que resta da salsa picada e o miolo do camarão.

Acompanha com pão torrado com manteiga.

## Ussó

### **ingredientes**

*1 kg de congro*

*3 tomates*

*2 dentes de alho*

*1 cebola*

*1 molho de coentros*

*Óleo de palma qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Lava-se o congrio, tempera-se com sal e assa-se nas brasas. Descascam-se e picam-se, entretanto, os alhos e a cebola, pelam-se e tiram-se as sementes aos tomates e põe-se tudo ao lume a refogar, em uma frigideira, com óleo de palma, gindungo ou piri-piri e sal qb. Depois de refogado, passa-se pela trituradora e deita-se, juntamente com os coentros lavados e finamente picados, por cima do peixe assado.

Pode acompanhar com funje de mandioca.

# CARNES

# Bifes

## de impala

### **ingredientes**

*750 g de carne de impala*

*1 colher (de sopa) de vinagre*

*7 dentes de alho*

*Azeite qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Corta-se a carne em bifos, que se esfregam com os dentes de alho descascados e esmagados, um pouco de gindungo ou piri-piri e sal qb. Põe-se azeite qb ao lume numa frigideira e, quando estiver bem quente, colocam-se os bifos a fritar até ficarem louros de ambos os lados. Junta-se, então, o vinagre, tapa-se a frigideira e deixa-se apurar um pouco em lume brando.

Acompanha com batata-doce ou mandioca cozidas.

# Bifes

## de veado

### **ingredientes**

*750 g de lombo de veado*

*4 dentes de alho*

*150 g de banha*

*3 colheres (de sopa) de azeite*

*Sumo de 1 limão*

*1 folha de louro*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Corta-se a carne em bifos grossos, que se temperam com os dentes de alho descascados e picados, gindungo ou piripíri e sal qb. Numa frigideira, derrete-se a banha, a que se junta, então, o azeite e o louro. Quando estiver quente, põem-se os bifos que, depois de fritos, se regam com o sumo de limão. Tapa-se, então, a frigideira e desliga-se o lume. Servem-se passados cinco minutos.

## **Caldeirada de cabrito à angolana**

### **ingredientes**

*2 ½ kg de cabrito*

*2 kg de batata*

*1 pimento*

*3 cebolas*

*4 tomates*

*1 chouriço de carne*

*5 dentes de alho*

*2 folhas de louro*

*1 raminho de salsa*

*1 colher (de chá) de pimenta*

*2 colheres (de sopa) de margarina*

*2 colheres (de sopa) de banha de porco*

*1 chávena (de café) de azeite*

*2 copos de vinho branco*



*1 cálice de conhaque ou uísque*

*1 colher (de sopa) de vinagre*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Corta-se o cabrito em pedaços não muito grandes. Descascam-se os alhos e pisam-se, num almofariz, juntamente com o louro, a salsa, a pimenta, o vinagre, gindungo ou piri-piri e sal qb. Esfrega-se o cabrito com este preparado e deixa-se a marinar durante algumas horas. Descascam-se, entretanto, as batatas, as cebolas e os tomates, cortando-se tudo às rodelas. Tiram-se as sementes ao pimento e corta-se às fatias. Fatia-se igualmente o chouriço de carne. Leva-se o cabrito ao lume, num tacho, onde se derreteu a banha e uma colher (de sopa) de margarina. Quando estiver macio, retira-se do lume e dispõe-se em camadas intercaladas com as batatas, as cebolas, os tomates, o pimento e o chouriço. Rega-se com o vinho e água, em partes iguais, e o azeite, junta-se a restante margarina e tapa-se o tacho que volta ao lume a estufar. Depois de cozido, deita-se o conhaque ou o uísque e retificam-se, se necessário, os temperos.

# Calulu

## de carne seca

### **ingredientes**

*1 kg de carne seca salgada*

*1 kg de folhas*

*de batata-doce*

*½ kg de quiabos*

*2 tomates pequenos*

*1 cebola*

*4 dentes de alho*

*2 curgetes*

*1 copo de óleo de palma*

Pelam-se e tiram-se as sementes aos tomates, descasca-se a cebola e corta-se tudo aos quadrados. Descascam-se igualmente as curgetes e tiram-se os pés aos quiabos, cortando-se ambos às rodela. Lavam-se e ripam-se as folhas da batata-doce. Põe-se, entretanto, ao lume a refogar, numa panela com água qb e os dentes de alho descascados e picados, a carne que se deixou a demolhar o tempo suficiente, mas de modo a que não fique muito dessalada. Quando estiver quase cozida, junta-se o tomate, a cebola, as folhas da batata-doce, as curgetes, os quiabos e o óleo de palma, deixa-se apurar.

Acompanha com feijão de óleo de palma e funje.

## Charneta

### **ingredientes**

*1 frango*

*750 g de quiabos*

*3 tomates maduros*

*1 molho de espinafres*

*1 cebola*

*½ chávena (de chá) de óleo de palma*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Parte-se o frango aos bocados; descasca-se e pica-se a cebola; amanhm-se e cortam-se ao meio os quiabos; e cortam-se aos quadrados os tomates limpos de pele e sementes. Mistura-se tudo com gindungo ou piripíri e sal a gosto, leva-se ao lume, num tacho, com o óleo de palma e deixa-se

refogar. Adiciona-se, então, um pouco de água. Quando estiver cozido, juntam-se os espinafres, tapa-se o tacho e deixa-se apurar. Serve-se quente.

# Cordeiro

## no churrasco

### **ingredientes**

*Cordeiro qb*

*2 colheres (de sopa) de gengibre fresco ralado*

*1 colher (de sopa) de mostarda*

*5 dentes de alho*

*1 chávena (de café) de azeite*

*Sal qb*

Amanha-se o cordeiro. Num almofariz, esmaga-se o alho descascado e picado, juntamente com o gengibre, a mostarda e sal qb. Mistura-se, entretanto, o azeite e está pronto o molho que servirá para pincelar o cordeiro enquanto este estiver a assar nas brasas.

# Febras

## de javali

### **ingredientes**

*700 g de febras de javali*

*300 g de toucinho*

*1 copo de vinho branco*

*3 dentes de alho*

*1 gindungo ou piripiri*  
*Sal qb*

Descascam-se os alhos que, depois de pisados num almofariz com gindungo ou piripiri e sal qb, se misturam com o vinho. Cortam-se, entretando, as febras aos bocados, lavam-se e colocam-se numa vasilha com este molho, onde ficam a marinar entre duas a três horas. Corta-se igualmente o toucinho em fatias finas e põem-se ao lume, num tacho, até que a gordura derreta. Tiram-se os torresmos e frita-se a carne nesta gordura.

## **Feijoada**

### à moda de Luanda

#### **ingredientes**

*½ kg de feijão manteiga*

*½ kg de pé de porco*

*250 g de presunto*

*1 chouriço de carne com cerca de 200 gramas*

*250 g de nabos com rama*

*1 chávina (de chá) de farinha de mandioca*

*1 cebola*

*Azeite qb*

*Gindungo ou piripiri qb*

*Sal qb*

Cozem-se as carnes, o chouriço e o feijão em água e sal qb. Depois de tudo cozido, cortam-se as carnes e o chouriço aos pedaços e reserva-se. Num tacho largo, onde se pôs um pouco de azeite, leva-se ao lume a refogar a

cebola descascada e cortada às rodelas finas. Logo que a cebola fique transparente, adiciona-se um pouco de água da cozedura, as cabeças de nabos, descascadas, lavadas e cortadas aos quadrados, e a rama de nabo lavada e ripada. Ferve entre sete a 10 minutos, findos os quais se adicionam as carnes e o feijão e se deixa apurar um pouco. Tempera-se com gindungo ou piripíri qb e está pronto a servir.

Acompanha com farinha de mandioca ligeiramente torrada no forno.

## Frango no churrasco

### **ingredientes**

*1 frango*

*Margarina ou azeite qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal grosso qb*

Arranja-se o frango, que se abre de modo a que fique espalmado. Esfrega-se com sal grosso e grelha-se nas brasas sem qualquer outro tempero. Quando o frango estiver grelhado, pincela-se com um molho feito de margarina ou azeite derretido e um pouco de gindungo ou piripíri.

Pode acompanhar com funje de mandioca e molho de tomate picante.

## Funje de rabo de boi

**ingredientes**

*1 kg de rabo de boi*

*½ kg de jimboa*

*250 g de dinhungo*

*200 g de quiabos*

*1 cebola grande*

*1 tomate grande*

*2 colheres (de sopa) de azeite*

*2 colheres (de sopa) de banha*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Arranja-se e corta-se aos pedaços o rabo de boi, que se põe ao lume a cozer, numa panela com água. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola; pela-se e corta-se o tomate aos bocados; descasca-se e corta-se o dinhungo; lavam-se e tiram-se os pés aos quiabos, cortando-os às rodelas. Refoga-se a cebola na banha misturada com o azeite. Junta-se o tomate e, quando a cebola começar a ficar transparente, o dinhungo e os quiabos. Adicionam-se, por fim, as folhas de jimboa bem lavadas e o rabo de boi. Rega-se com um pouco da água da cozedura; tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal qb e deixa-se apurar.

Acompanha com funje de mandioca.

**«E travessa vinha, travessa ia – os funjes arrefecidos e duros, mas tão suaves, corriam a mesa d'honra» (...)**

Luandino Vieira (*Lourentinho, D. Antónia de Sousa Neto & Eu*)

# **Galinha**

## à zambeziana

### **ingredientes**

*1 galinha*

*Leite de 1 coco*

*2 dentes de alho*

*2 colheres (de sopa) de óleo*

*1 colher (de café) de pimenta*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Limpa-se e tempera-se a galinha com o alho, a pimenta, gindungo ou piri-piri e sal qb. Rala-se a polpa do coco, que se coloca numa peneira e sobre a qual se vão deitando pequenas porções de água tépida. Mistura-se, entretanto, o óleo. Coloca-se, de seguida, a galinha numa assadeira que se leva ao forno em temperatura baixa e se vai regando com o molho. Serve-se na própria assadeira.

(Há quem, em vez de colocar a galinha no forno, a prefira no churrasco.)

# **Galinha**

## com genguba

### **ingredientes**

*1 galinha de campo*

*1 chávena (de chá) de genguba torrada (amendoim torrado)*

*2 dentes de alho*

*1 cebola média*

*1 tomate*

*Sumo de ½ limão*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Limpa-se a galinha, corta-se aos bocados e tempera-se com o sumo de limão, os dentes de alho descascados e pisados e sal qb. Reserva-se. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola e pela-se e corta-se aos bocados o tomate. Tritura-se a ginguba, que se coloca numa vasilha de barro com água bastante quente e se esmaga até que saia todo o óleo. Depois de coado, deita-se o caldo da ginguba num tacho (ou panela), com o tomate, a cebola, gindungo ou piri-piri a gosto e leva-se ao lume. Junta-se a galinha, tapa-se o tacho e estufa em lume brando.

Acompanha bem com funje de mandioca.

# Galinha de cabidela

## **ingredientes**

*1 galinha*

*2 tomates pequenos*

*1 cebola*

*2 dentes de alho*

*3 colheres (de sopa) de vinagre*

*1 folha de louro*

*Azeite qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*



Mata-se a galinha, que se lava e corta aos pedaços pequenos. Aproveita-se o sangue, ao qual se junta o vinagre para não coagular. Descascam-se e picam-se os dentes de alho; descasca-se a cebola, que se corta às rodela; pelam-se, tiram-se as grainhas e cortam-se aos quadrados os tomates. Num tacho, põe-se a cozer em lume brando a galinha, com a cebola, os tomates, o alho, o louro, azeite e água qb, temperando-se tudo com gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Depois de cozida a galinha, junta-se o sangue e leva-se novamente ao lume a apurar, mas sem ferver.

Pode acompanhar com funje de mandioca, arroz branco ou pirão com fuba de milho.

# Ginguinha

## **ingredientes**

*Miudezas de 1 cabrito*

*Sangue de cabrito qb*

*1 colher (de sopa) de fubá de mandioca*

*2 cebolas*

*2 tomates*

*Azeite qb*

*Vinagre qb*

*Sumo de limão qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal grosso qb*

*Sal qb*

Depois de limpas as miudezas do cabrito, em água misturada com um pouco de sumo de limão e sal grosso, escaldam-se em água a ferver e deixam-se a repousar em água fria, entre duas a três horas. Deita-se, entretanto, um pouco de vinagre no sangue do cabrito, descascam-se e

picam-se as cebolas e pelam-se e cortam-se aos bocados os tomates. Cozem-se as miudezas em água temperada com sal qb. Enquanto isto, cortam-se aos bocados os pulmões, os rins, o fígado e o coração e corta-se o estômago às tiras, envolvendo-as nas tripas e prendendo-as com um palito. Num tacho, com azeite qb, refogam-se os tomates e as cebolas, juntando-se, então, as miudezas e um pouco de água. Tempera-se com gindungo ou piri-piri qb, retifica-se o sal e deixa-se estufar. Dissolve-se separadamente a fubá de mandioca num pouco de água, mistura-se com o sangue de cabrito, junta-se ao estufado e deixa-se engrossar o molho.

Acompanha com funje de mandioca.

# Guibulo

## **ingredientes**

*1 coelho*

*2 dentes de alho*

*1 cebola*

*1 copo de vinho tinto*

*½ dl de azeite*

*1 folha de louro*

*1 colher (de chá) de colorau*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Limpa-se o coelho, que, depois de cortado em bocados não muito grandes, se põe ao lume, num tacho, juntamente com a cebola e os dentes de alho descascados e picados, o azeite, o vinho, o colorau e um pouco de pimenta e sal. Coze, tapado, em lume brando.

Acompanha bem com arroz branco e feijão vermelho.

# Kissuto

## rombo

### **ingredientes**

*1 cabrito de leite*

*7 dentes grandes de alho*

*1 dl de azeite*

*1 ½ copo de vinho branco*

*Sumo de 2 limões*

*1 colher (de chá) de pimenta branca*

*2 paus de loureiro*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o cabrito, abre-se ao meio e espetam-se um pau de loureiro da cabeça ao rabo e um segundo, na barriga, em forma de cruz. Descascam-se os dentes de alho, que se pisam num almofariz e se juntam com a pimenta, gindungo ou piri-piri e sal qb. Mistura-se tudo muito bem, adiciona-se o azeite e barra-se o cabrito com esta papa. Rega-se, de seguida, com o sumo de limão e deixa-se a marinar durante, pelo menos, 12 horas. Vai ao forno a assar, num tabuleiro, refrescando-se, de vez em quando, com o vinho.

Acompanhar com batata frita ou arroz branco e salada.

# Lombinhos

## de porco à angolana

### **ingredientes**

*1 kg de lombinhos de porco*

*1 colher (de sopa) de azeite*

*Manteiga qb*

*Pimenta preta qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Esfregam-se os lombinhos com o azeite misturado com pimenta e sal qb e deixam-se a marinar durante umas duas a três horas. Passado esse tempo, assam-se no espeto em brasa viva, mas sem chama. Vão-se untando com um pouco de manteiga misturada com gindungo ou piri-piri.

## Moatmá

### **ingredientes**

*1 frango*

*½ kg de quiabos*

*200 g de abóbora*

*1 cebola*

*3 beringelas*

*4 tomates*

*5 colheres (de sopa) de azeite*

*1 copo de vinho branco*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Arranja-se o frango, corta-se aos bocados e reserva-se. Põe-se, entretanto, ao lume, um tacho com o azeite, a cebola descascada e cortada às rodela, os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados e deixa-se refogar até os tomates ficarem desfeitos. Adiciona-se, então, o frango juntamente com o vinho, os quiabos, amanhados e cortados ao meio no

sentido longitudinal, e a abóbora e as beringelas descascadas e cortadas aos bocados. Deita-se um pouco de água, tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal a gosto, tapa-se o tacho e deixa-se cozer.

Acompanha bem com funje de farinha de milho.

# Muamba

## de galinha à angolana

### **ingredientes**

*1 galinha do campo*

*½ kg de quiabos*

*250 g de abóbora*

*2 cebolas médias*

*1 tomate grande*

*2 copos de muamba de dendém*

*1 beringela*

*Sumo de ½ limão*

*4 dentes de alho*

*1 folha de louro*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Arranja-se a galinha que, depois de cortada aos pedaços, se tempera com o alho descascado e picado, o sumo de limão, gindungo ou piri-piri e sal qb. Reserva-se. À parte, põe-se um tacho ao lume com as cebolas, descascadas e picadas, o louro e o azeite, e deixa-se refogar até que as cebolas fiquem transparentes. Adiciona-se, então, a galinha, juntamente com a muamba de dendém, a beringela, a abóbora e o tomate descascados, lavados e cortados aos pedaços. Quando a galinha estiver quase cozida, juntam-se os quiabos lavados, sem as pontas e cortados ao meio no sentido longitudinal, retifica-se o sal e coze mais um pouco para apurar. Serve-se bem quente, em prato fundo.

Acompanha com feijão de óleo de palma e funje ou arroz branco solto.

# Muchocho

## **ingredientes**

*750 g de dobrada de vaca*

*2 tomates médios*

*1 cebola*

*4 colheres (de sopa) de azeite*

*2 colheres (de sopa) de farinha de milho*

*1 colher (de sobremesa) de colorau-doce*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Limpa-se a dobrada, que, depois de cozida num pouco de água com sal qb, se corta aos bocados e se reserva. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola, que, com o azeite, se põe, num tacho, a refogar em lume brando. Logo que a cebola fique transparente, borrafa-se com um pouco de água, juntam-se os tomates, tempera-se, com o colorau e gindungo ou piri-piri e sal a gosto, e deixa-se cozer. Quando os tomates estiverem cozidos, junta-se a dobrada e a farinha de milho previamente dissolvida num pouco de água fria. Engrossa e está pronto a servir.

Pode acompanhar com batata-doce.

# Sumate

## **ingredientes**

*400/500 g de restos de carne assada ou cozida*

*2 cebolas pequenas*

*Azeite qb*

*Vinagre qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

Descascam-se e picam-se as cebolas, que se põem a refogar, com um pouco de azeite, em lume brando. Antes que ganhem cor, junta-se a carne cortada aos pedaços, água, vinagre e gindungo ou piripíri a gosto. Deixa-se apurar.

Acompanha bem com funje de mandioca.

## Tortulhos com chouriço

### **ingredientes**

*½ kg de tortulhos*

*1 chouriço de carne*

*1 cebola*

*2 tomates maduros*

*2 dentes de alho*

*1 folha de louro*

*Azeite ou óleo qb*

*Gindungo ou priripiri qb*

*Sal qb*

Descascam-se os alhos e a cebola e picam-se para dentro dum tacho, que se põe ao lume a refogar com um pouco de azeite ou óleo. Quando o refogado estiver alourado, juntam-se os tomates pelados e picados e a folha de louro; tempera-se tudo com gindungo ou piripíri e sal qb, e coze um pouco. Adiciona-se, então, o chouriço cortado às rodelas não muito grandes, os tortulhos limpos e cortados aos bocados e, se necessário, um pouco de água. Deixa-se apurar.



# ACOMPANHAMENTOS

# Arroz

## pulau

### **ingredientes**

*300 g de arroz*

*3 colheres (de sopa) de óleo de milho*

*1 cebola*

*2 cardamomos (malaguetas)*

*3 cravinhos*

*1 pau de canela*

*Sal qb*

Descasca-se a cebola, pica-se e leva-se ao lume, num tacho, com o óleo de milho. Quando ficar transparente, junta-se o arroz, que frita até alourar. Adiciona-se, então, água em quantidade igual ao dobro do volume do arroz, os cravinhos, os cardamomos pisados, o pau de canela e sal qb. Deixa-se apurar bem.

# Banana

## assada no forno

### **ingredientes**

*8 bananas*

*Sumo de 1 limão*

*3 colheres (de sopa)*

*de pão ralado*

*Margarina qb*

*Manteiga qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Descascam-se as bananas, que se cortam ao meio no sentido longitudinal, se temperam com gindungo ou piri-piri e sal qb, e se borrifam com o sumo de limão. Colocam-se com a parte inferior voltada para cima, num tabuleiro próprio para ir ao forno untado com margarina, cobrem-se com um pouco de manteiga derretida e polvilham-se com o pão ralado. Vão ao forno a temperatura baixa, de modo a que fiquem um pouco torradas por cima e moles por baixo.

## Canjica

### **ingredientes**

*½ kg de feijão branco*

*250 g de milho*

*½ dl de óleo de palma*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer, num tacho com água e sal qb, o feijão que se deixou a demolhar de um dia para o outro. (Pode, em alternativa, utilizar-se o de lata). Coze-se em separado o milho que, depois de cozido, se junta ao feijão, com o óleo de palma. Retifica-se, se necessário, o sal e deixa-se apurar.

# Cogumelos

## com ginguba

### **ingredientes**

*Cogumelos qb*

*Ginguba (amendoim) qb*

*Óleo de palma qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Cortam-se os pés aos cogumelos, lavam-se e põem-se ao lume a cozer, numa panela, com água, gindungo ou piripíri e sal a gosto, durante uns cinco a sete minutos. Descasca-se e pisa-se, entretanto, a ginguba, que, misturada com um pouco de água quente, se esmaga com as mãos para que a gordura se solte. Coa-se, de seguida, e junta-se aos cogumelos. Rega-se tudo com um pouco de óleo de palma e está pronto a servir.

# Couve cozida

## com amendoim

### **ingredientes**

*½ kg de couve-galega (jimboa ou espinafres)*

*1 kg de ginguba descascada (amendoim descascado)*

*Óleo de palma qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Esmaga-se o amendoim até se obter uma massa homogénea. Desfaz-se, então, num pouco de água, filtra-se num coador, adiciona-se gindungo ou piri-piri e sal a gosto e ferve. Junta-se, então, a couve lavada e ripada e, quando estiver quase cozida, um pouco de óleo de palma. Deixa-se apurar.

# Farofa

## angolana

### **ingredientes**

*1 kg de farinha-de-pau*

*1 cebola grande*

*1 raminho de salsa*

*Sumo de 2 laranjas*

*Azeite qb*

Descasca-se a cebola, que, depois de finamente picada, se coloca num recipiente de louça, juntamente com a farinha-de-pau e a salsa lavada e picada. Adiciona-se o sumo das laranjas, algumas gotas de azeite e umas três a quatro colheres (de sopa) de água morna, tendo, no entanto, todo o cuidado para que a farofa fique solta. Mistura-se tudo muito bem e está pronta a servir.

# Feijão

## com óleo de palma

### **ingredientes**

*1 kg de feijão*

*1 cebola*

*2 dentes de alho*

*Óleo de palma qb*

Descascam-se e picam-se os alhos e a cebola, que, juntamente com um pouco de óleo de palma, se põem ao lume, num tacho, a refogar. Junta-se o feijão previamente cozido, acrescentando-se mais um pouco de óleo de palma. Deixa-se apurar até que o molho fique grosso.

# Feijão-frade

## com muamba de dendém

### **ingredientes**

*1 kg de feijão-frade (pode ser de lata)*

*1 cebola*

*2 dentes de alho*

*Óleo de palma qb*

*Farinha-de-pau qb*

*Muamba de dendém qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Enquanto o feijão coze, descascam-se e picam-se os alhos e a cebola, que se põem a refogar, num tacho, com óleo de palma qb. Quando o refogado estiver pronto, junta-se o feijão, gindungo ou piripíri, muamba de dendém e sal a gosto. Deixa-se apurar até o molho ficar grosso, polvilhando-se, então, com farinha-de-pau.

# Funje

## de mandioca (Bombó)

### ingredientes

*½ kg de fuba de mandioca*

Enquanto se dilui a fuba, em cerca de quatro decilitros de água, põe-se ao lume um tacho com igual quantidade de água. Quando estiver a ferver, junta-se a fuba, que se mistura muito bem e se deixa cozinhar o tempo suficiente (cerca de cinco minutos) para que fique grossa. Mexe-se, de vez em quando, para não encaroçar. Retira-se do lume e bate-se mais um pouco com uma colher de pau. Está pronta a servir.

# Funje

## de milho

### ingredientes

*4 chávenas (de chá) de farinha de milho*

Põem-se ao lume, num tacho, cerca de oito chávenas (de chá) de água. Quando esta estiver a ferver, mistura-se a farinha diluída num pouco de água e vai-se mexendo com uma colher de pau para não granular. Deixa-se engrossar até ficar uma massa espessa.

# Gimata

## **ingredientes**

*3 tomates médios*

*1 cebola*

*1 dl de óleo de palma*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Depois de assados os tomates no espeto, pelam-se, passam-se pelo passevite e põem-se, num tacho, em lume brando. Mistura-se a cebola descascada e finamente picada, o óleo de palma, gindungo ou piri-piri e sal qb, deixa-se aquecer um pouco e serve-se.

# Melhadungo de Malanje

## **ingredientes**

*3 cebolas grandes*

*Sumo de 1 limão*

*3 gindungos*

*Sal qb*

Depois de descascadas e finamente picadas as cebolas, junta-se o sumo de limão e os gindungos moídos com sal a gosto. Mistura-se tudo muito bem e guarda-se no frigorífico. Serve-se frio.



O pirão é um prato tradicional das culinárias de Angola, mas também do Brasil feito à base de farinha de mandioca que é comida como acompanhamento do prato principal.

# Pirão

## ingredientes

*½ kg de farinha-de-pau*

*1 l de caldo de peixe ou de carne*

Coloca-se a farinha-de-pau num tabuleiro e põe-se a alourar no forno. Reserva-se. Coze-se, entretanto, o peixe (ou a carne) com bastante caldo, retirando-se, depois, a parte mais gordurosa para um tacho, que se leva ao lume. Adiciona-se pouco a pouco a farinha, mexendo-se bem para não encaroçar. Fica pronto a servir quando a farinha estiver bem cozida e com alguma consistência.

# Pirão

## de óleo de palma

## ingredientes

*750 g de garoupa*

*Farinha-de-pau qb*

*1 cebola*

*1 tomate*

*1 ramo de salsa*

*Óleo de palma qb*  
*Sal qb*

Pela-se e corta-se aos bocados o tomate; descasca-se e corta-se a cebola às rodelas finas; lava-se e pica-se a salsa. Amanha-se e lava-se o peixe, que se põe ao lume a cozer, num tacho, com o tomate, a salsa e a cebola, em água temperada com óleo de palma e sal qb. Coloca-se a farinha-de-pau numa vasilha. Quando o peixe estiver cozido, retira-se o tacho do lume e, com uma colher, tira-se o óleo de palma que vem ao de cima, deitando-o sobre a farinha-de-pau. Mexe-se muito bem. Está pronto a servir quando a farinha estiver solta e tiver uma cor amarelada.

## **Puré** de abacate

### **ingredientes**

*Polpa de 6 abacates*

*Sumo de 1 limão grande*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Descascam-se os abacates e aproveita-se a polpa, que se borrafa com o sumo do limão e se tempera com pimenta e sal a gosto. Reduz-se, de seguida, a puré e serve-se.

## **Quitande**

**ingredientes**

*½ kg de feijão branco*

*Caldo de cozido de carne qb*

*Farinha-de-pau qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer, numa panela, o caldo da carne com o feijão, demolido de véspera. Quando começar a desfazer-se, reduz-se a puré, tempera-se com óleo de palma, gindungo ou piri-piri e sal qb, e leva-se de novo ao lume a apurar. Vai-se mexendo. Polvilha-se com farinha-de-pau e está pronto a servir.

## Quituzza

**ingredientes**

*3 tomates*

*1 cebola*

*Sumo de 1 limão*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal fino qb*

Descasca-se e pica-se finamente a cebola; esmaga-se, num almofariz, gindungo ou piri-piri e sal qb; pelam-se, tiram-se as sementes e cortam-se os tomates em bocados muito pequenos. Junta-se tudo numa vasilha e mistura-se até que fique em pasta. Rega-se com o sumo de limão e serve-se.

# Quisaca

## **ingredientes**

*½ kg de quisaca (folha da mandioqueira), espinafre ou couve-galega*

*½ kg de camarão descascado*

*3 cebolas pequenas*

*4 dentes de alho*

*4 colheres (de sopa)*

*de genguba-amendoim*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Lava-se a quisaca (o espinafre ou a couve-galega), dá-se uma fervura e escorre-se a água. Reserva-se. Descascam-se e picam-se as cebolas e os alhos, que, temperados com sal qb, se põem ao lume num tacho com azeite. À parte, fritam-se os camarões, que, cortados aos pedaços, se misturam ao refogado e se deixam cozer, enquanto se vai misturando a genguba pisada e diluída numa chávena (de chá) de água morna. Junta-se a quisaca e coze até ficar solto.

# Tarco

## **ingredientes**

*200 g de genguba (amendoim) sem casca*

*1 molho de nabiças*

*1 cebola grande*

*1 tomate*

*Óleo de palma qb*

*Sal qb*

Lavam-se e ripam-se as nabiças, que se põem ao lume a cozer em água temperada com sal. Quando estiverem cozidas, retiram-se do lume, escorrem-se e reservam-se. Entretanto, pelam-se e tiram-se as sementes ao tomate, e descasca-se e pica-se a cebola, que se leva ao lume a refogar, num tacho, com o óleo de palma. Quando a cebola amolecer, junta-se o tomate e a ginguba (amendoim), que, entretanto, se pisou num almofariz, até ficar em papa, e à qual se adicionou um copo de água. Mexe-se tudo muito bem, juntam-se as nabiças, tempera-se com sal qb e ferve um pouco.

DOCES

# Banana

## assada

### **ingredientes**

*Bananas qb*

*Manteiga qb*

*Mel qb*

*Canela qb*

Descascam-se as bananas e colocam-se numa assadeira. Polvilham-se com canela, cobrem-se com pequenas nozes de manteiga e põem-se no forno a assar. Servem-se quentes, regadas com um pouco de mel.

# Batata-doce

## assada

### **ingredientes**

*½ kg de batata-doce*

*Açúcar qb*

*Margarina qb*

*Manteiga qb*

Descascam-se, lavam-se e cortam-se às rodelas as batatas, que se colocam numa assadeira untada com margarina, se cobrem com açúcar qb e

pequenas nozes de manteiga e se borrifam com água. Põem-se no forno a assar, mexendo. Servem-se quentes.

# Batata-doce

## frita

### **ingredientes**

*½ kg de batata-doce*

*Óleo qb*

*Canela qb*

*Açúcar qb*

Descascam-se as batatas, que se cortam às rodelas e se põem ao lume, numa frigideira com óleo quente. Depois de fritas, colocam-se sobre papel absorvente e polvilham-se com canela e açúcar a gosto.

# Bolo

## de ananás

### **ingredientes**

*1 lata de ananás*

*6 ovos*

*½ kg de açúcar*

*400 g de farinha de trigo*

*150 g de manteiga*

*2 colheres (de chá) de fermento em pó*



Retira-se uma terça parte do açúcar (aproximadamente uma chávena de chá), mistura-se com uma pequena quantidade de água e põe-se ao lume, numa frigideira, até caramelizar. Barra-se uma forma de chaminé com este açúcar, forra-se com o ananás às rodelas e reserva-se. Bate-se, entretanto, numa vasilha, o resto do açúcar com a manteiga até que fique em creme. Adicionam-se um a um os ovos, batendo-se. Com uma colher de pau, mistura-se muito bem a farinha com o fermento, deita-se tudo na forma e leva-se ao forno, a cozer em lume médio, durante aproximadamente uma hora. Vai-se verificando com um palito. Deixa-se arrefecer e desenforma-se.

## **Bolo** de banana

### **ingredientes**

*6 bananas*

*6 ovos*

*300 g de açúcar*

Põe-se o açúcar ao lume, num tacho, com um pouco de água, e deixa-se ficar até atingir o ponto de pérola. Juntam-se, então, as bananas, descascadas e cortadas às rodelas pequenas. Quando estiverem desfeitas, retira-se o tacho do lume e, enquanto arrefecem um pouco, batem-se as gemas e passam-se por um coador de rede. Deitam-se as gemas no tacho, que volta de novo ao lume a engrossar, mexendo-se sempre com uma colher de pau para que estas não cozam. Retira-se uma vez mais o tacho do lume, deixa-se arrefecer um pouco e adicionam-se as claras batidas em

castelo firme, envolvendo-as suavemente. Serve-se frio em taças individuais.

## **Bolo**

### de castanha de caju

#### **ingredientes**

*250 g de castanha*

*de caju*

*8 ovos*

*200 g de açúcar*

*½ colher (de café) de essência de amêndoa amarga*

*Margarina qb*

*Farinha de trigo qb*

Batem-se as gemas dos ovos com o açúcar até se conseguir um creme esbranquiçado. Junta-se a castanha de caju moída e a essência de amêndoa. Batem-se igualmente as claras em castelo firme e incorporam-se delicadamente. Deita-se a massa numa forma que, untada com margarina e polvilhada com farinha, vai ao forno a cozer. Desenforma-se depois de frio.

## **Bolo**

### de goiaba

#### **ingredientes**

*1 ½ chávena (de chá) de farinha de trigo*

*Suco de 80 g de goiaba*  
*4 colheres (de sopa) de manteiga*  
*3 colheres (de sopa) de açúcar*  
*1 colher (de sopa) e fermento Royal*  
*1 colher (de sobremesa) de mel*  
*2 gotas de essência de baunilha*  
*Margarina qb*

Depois de batido o açúcar com a manteiga, adiciona-se o suco da goiaba, liquidificado e passado no coador, o mel e a essência de baunilha. Bate-se de novo e acrescenta-se a farinha misturada com o fermento. Mexe-se tudo muito bem e coloca-se numa forma untada com margarina e polvilhada com um pouco de farinha. Vai ao forno a cozer a uma temperatura da ordem dos 180 graus.

# **Bolo**

## de genguba

### **ingredientes**

*1 kg de genguba torrada (amendoim torrado)*  
*250 g de farinha de trigo*  
*4 ovos*  
*6 colheres (de sopa) de manteiga*  
*2 colheres (de sopa) de fermento*  
*2 chávenas (de chá) de açúcar*  
*2 copos de leite*  
*1 lata de leite condensado cozido*  
*Margarina qb*

Bate-se o açúcar com a manteiga até ligar, juntando-se, depois, os ovos. Acrescenta-se o leite, a farinha e o fermento, mexe-se tudo muito bem e vai ao forno a cozer, entre 35 a 40 minutos, numa forma untada com margarina e polvilhada com um pouco de farinha. Quando estiver cozido, deixa-se arrefecer e retira-se da forma. Barra-se, então, o bolo com o leite condensado e cobre-se com a ginguba (amendoim torrado) grosseiramente picada.

# Cocada

## angolana

### **ingredientes**

*Polpa de 2 cocos*

*3 dl de leite*

*1 kg de açúcar*

*2 cravinhos-da-índia*

*Canela qb*

Põe-se, num tacho, o açúcar com os cravinhos-da-índia e um pouco de água. Ferve em lume brando até fazer o ponto de pérola. Retiram-se, depois, os cravinhos, junta-se a polpa dos cocos ralada e deixa-se cozer. Acrescenta-se o leite até levantar fervura, deita-se numa travessa funda ou em taças individuais e, quando estiver fria, polvilha-se com canela a gosto.

(Há quem à cocada angolana prefira a cocada amarela, substituindo o leite por oito/10 gemas de ovo. Neste caso, não se deixa ferver depois de juntar as gemas, mantendo-se em lume brando e mexendo com uma colher de pau até se ver o fundo do tacho.)

# Creme de abacate

## **ingredientes**

*Polpa de 6 abacates*

*1 cálice de vinho do Porto branco doce*

*Açúcar qb*

Coloca-se, numa taça funda, a polpa dos abacates com um pouco de açúcar e mistura-se muito bem (preferencialmente com uma varinha mágica). Quando o preparado estiver cremoso, acrescenta-se o vinho do Porto, retifica-se o açúcar a gosto e mexe-se mais um pouco, de modo a que o creme fique bem misturado. Coloca-se no frigorífico a arrefecer. Serve-se frio em pequenas taças de vidro.

# Creme de mandioca

## **ingredientes**

*1 kg de mandioca*

*1 kg de açúcar*

*3 ovos*

*½ copo de leite*

*1 vagem de baunilha*

*Pó de canela qb*

Descasca-se e coze-se a mandioca, reduzindo-a, de seguida, a puré. Põe-se ao lume, num tacho, com cerca de meio litro de água, o açúcar e a baunilha, e deixa-se ficar até obter o ponto de fio. Junta-se, então, o puré de mandioca e mexe-se tudo muito bem. Em lume brando, adiciona-se o leite e os ovos, que se vão mexendo com uma colher de pau para que não talhem. Polvilha-se com um pouco de canela e está pronto a servir.

## **Doce** de banana

### **ingredientes**

*6 bananas*

*6 ovos*

*300 g de açúcar*

Descascam-se e cortam-se as bananas às rodelas. Separam-se as gemas das claras e batem-se muito bem com uma colher de pau. Reserva-se tudo. Entretanto, põe-se ao lume, num tacho, o açúcar com um pouco de água. Quando se obtiver o ponto de fio, juntam-se as bananas, deixando ferver até que elas se desfaçam. Retira-se, então, o tacho do lume e deixa-se arrefecer. Adicionam-se as gemas, que voltam ao lume a engrossar, mas com cuidado, de maneira a que não talhem. Enquanto arrefece de novo, batem-se as claras em castelo firme, incorporando-as delicadamente no preparado. Põe-se no frigorífico e serve-se frio.

## **Mahine** bailundo

**ingredientes**

*½ kg de farinha de milho*

*1 l de leite de vaca ou de cabra*

*½ chávena (de chá) de açúcar*

Põe-se o leite ao lume, num tacho, juntamente com o açúcar. Quando começar a ferver, adiciona-se, lentamente, a farinha, mexendo-se com uma colher de pau até se obter uma pasta homogénea e com alguma consistência. Deixa-se, então, cozer bem, deita-se numa taça grande (ou, se se quiser, em taças individuais) e polvilha-se com o açúcar.

# Musse

## de manga

**ingredientes**

*5 mangas maduras*

*4 claras de ovos*

*1 copo de sumo de manga*

*1 copo de vinho*

*do Porto doce*

*3 colheres (de sopa) de leite condensado*

*2 folhas de gelatina*

*100 g de passas*

*100 g de pistácios*

*Manteiga qb*

Descascam-se e cortam-se às meias-luas três das mangas, que se reservam. Num recipiente, mistura-se a polpa das restantes com o leite condensado, bate-se com a varinha mágica e acrescenta-se a gelatina, que, entretanto,

foi desfeita num pouco de sumo de manga. Batem-se em castelo as claras dos ovos, incorporando-as suavemente, com uma colher de pau na mistura anterior. Deita-se, depois, em formas individuais que, untadas com um pouco de manteiga, se colocam no frigorífico. Quando as musses estiverem coalhadas, tiram-se das formas e colocam-se, uma a uma, num prato, acompanhadas com uma meia-lua de manga, algumas passas e uns pistácios, que podem ser cortados aos pedacinhos. Rega-se o prato com o sumo de manga misturado com o vinho do Porto.

# Musse

## de maracujá

### **ingredientes**

*Polpa de 8 maracujás*

*250 g de natas*

*1 lata de leite condensado*

*Folhas de hortelã -pimenta qb*

*Paus de canela qb*

Tritura-se, com a varinha mágica (mas sem desfazer as sementes), a polpa dos maracujás e passa-se por um coador. Batem-se as natas numa batedeira até endurecerem, vertendo-as numa taça funda, onde se mistura, em fio fino, o suco do maracujá e, de seguida, também em fio fino, o leite condensado. Mexe-se tudo muito bem, de modo a que se obtenha uma massa homogénea. Decora-se com folhas de hortelã-pimenta e paus de canela e coloca-se no frigorífico durante, pelo menos, uma hora. Serve-se fria.



# Torta

## de coco

### **ingredientes**

*Meia dúzia de ovos*

*400 g de açúcar*

*100 g de manteiga*

*125 g de coco*

*Coco para polvilhar qb*

*Margarina qb*

Batem-se muito bem os ovos com o açúcar, a que se junta, primeiro, a manteiga derretida e, depois, o coco. Deita-se esta massa num tabuleiro untado com margarina, forrado com papel vegetal, também untado com margarina, e põe-se no forno. Assim que estiver cozida, coloca-se sobre um pano fino e branco polvilhado com um pouco de coco, enrolando-se com cuidado. Passado algum tempo, retira-se o pano e põe-se a torta numa travessa. Serve-se preferencialmente fria.

# **CABO VERDE**

# SOPAS

# Canja

## de capado

### ingredientes

*½ kg de capado (galo) ou cabrito*

*½ chávena (de chá) de arroz*

*4 colheres (de sopa) de azeite*

*1 cebola média*

*2 dentes de alho*

*2 malaguetas pequenas*

*1 raminho de salsa*

*Sal qb*

Lava-se a carne, que se corta em bocados pequenos e se tempera com o alho picado e um pouco de sal. Põe-se, entretanto, um tacho ao lume com o azeite e as malaguetas. Quando o azeite estiver bem quente, deita-se a cebola descascada e cortada às rodelas e, de seguida, a carne. Deixa-se alourar ligeiramente e deita-se água qb. Ferve durante cerca de 30 minutos, mistura-se o arroz e apura em lume brando. Quando o arroz estiver cozido, deita-se a salsa picada e serve-se quente.

# Canja

## de galinha

**ingredientes**

*1 galinha*

*½ kg de batata*

*½ kg de mandioca*

*½ chávena (de chá) de arroz*

*1 colher (de sopa) de azeite*

*1 cebola*

*1 tomate maduro*

*2 dentes de alho*

*1 folha de louro*

*Azeite de malagueta qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Arranja-se a galinha, que, depois de lavada (em água com sal) e cortada em pedaços pequenos, se tempera com os alhos picados, o louro e sal qb. Descasca-se, entretanto, a cebola que, depois de cortada às rodelas, se põe ao lume, num tacho, juntamente com o azeite. Quando a cebola estiver cozida, junta-se a galinha e deixa-se refogar um pouco. Acrescenta-se, então, a água necessária, mas de modo a que o caldo fique consistente; o arroz; a mandioca; as batatas descascadas e cortadas aos quadrinhos; e o tomate pelado, sem sementes e cortado aos pedaços. Deixa-se apurar. Serve-se quente, regado com um pequeno fio de azeite de malagueta. (Em alternativa ao azeite, pode colocar-se umas folhas de hortelã em cada prato.)

# Sopa de atum

**ingredientes**

*250 g de atum fresco*

*1 chávena (de chá) de arroz*  
*2 tomates maduros*  
*1 cebola pequena*  
*1 colher (de sopa) de azeite*  
*1 colher (de sopa) de vinagre*  
*2 malaguetas pequenas*  
*1 folha de louro*  
*1 raminho de salsa*  
*Sal qb*

Amanha-se o atum, corta-se aos quadrados pequenos, tempera-se com os alhos descascados e picados, a salsa, o louro, o vinagre, sal a gosto e reserva-se. Põe-se, entretanto, ao lume, num tacho, com o azeite, as malaguetas, as cebolas descascadas e picadas e os tomates, limpos de peles e sementes, cortados aos bocados. Logo que a cebola fique transparente, mistura-se o atum, juntamente com água quente qb. Quando levantar fervura, deita-se o arroz lavado e deixa-se cozer. Serve-se quente.

PEIXES  
E  
MARISCOS

# Arroz

## de polvo à Dadal

### **ingredientes**

*1 kg de polvo*

*3 chávenas (de chá) de arroz*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*1 chávena (de café)*

*de vinho branco*

*1 raminho de coentros*

*½ colher (de chá) de cominhos*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Amanha-se o polvo, tira-se-lhe a tinta, bate-se muito bem para que fique tenro, corta-se aos bocados e pica-se na máquina de moer carne, juntamente com os alhos, uma das cebolas e os coentros. Descasca-se, entretanto, a outra cebola, corta-se às rodelas e põe-se ao lume num tacho juntamente com o azeite. Quando a cebola estiver alourada, adiciona-se-se o polvo e deixa-se apurar. Acrescenta-se, então, o arroz, água (no dobro do volume do arroz), tempera-se com sal a gosto e deixa-se no lume até ficar cozido. Depois de pronto, polvilha-se com os coentros bem picados e serve-se quente.



# Badejo

## assado

### **ingredientes**

*1 kg de badejo*

*½ kg de batata nova pequena*

*2 dl de azeite*

*1 cebola*

*1 dente de alho*

*2 tomates maduros*

*1 raminho de salsa*

*1 colher (de sobremesa) de colorau*

*2 malaguetas pequenas*

*1 folha de louro*

*Vinagre qb*

*Sal qb*

Amanha-se o badejo que, depois de temperado com um pouco de sal, se coloca numa assadeira. Juntam-se, então, a cebola descascada e cortada às rodelas; os tomates, pelados e igualmente cortados às rodelas; o azeite e o colorau desfeito num pouco de vinagre. Deixa-se uns minutos a tomar gosto e leva-se, de seguida, ao forno a assar. Entretanto, numa panela com água e um pouco de sal, põem-se ao lume a cozer as batatas com a pele. Depois de cozidas, pelam-se e colocam-se no tabuleiro com o peixe logo que este esteja quase pronto. Quando as batatas ficarem coradas, retira-se o tabuleiro do forno e está pronto a servir.

# Bafinha

## de búzios

**ingredientes**

*½ kg de búzios*

*750 g de batata*

*2 cebolas*

*1 colher (de sopa) de colorau*

*½ colher (de chá) de cominhos*

*1 colher (de sopa) de vinagre*

*2 malaguetas pequenas*

*1 folha de louro*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Lavam-se os búzios, cozem-se em água do mar (pode, em alternativa, utilizar-se água com sal), tiram-se da casca e reservam-se. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodelas, se deitam num tacho com o azeite e se levam ao lume. Logo que a cebola fique alourada, juntam-se os búzios (inteiros ou cortados, de acordo com o tamanho), o colorau desfeito no vinagre, as malaguetas e o louro, e coze durante algum tempo. Acrescenta-se, então, um pouco de água e, quando estiver a ferver, juntam-se as batatas descascadas e cortadas aos cubos. Deixa-se apurar bem.

# Bifinhos

## de atum

**ingredientes**

*750 g de atum*

*2 cebolas*

*3 dentes de alho*

*1 tomate maduro*

*½ copo de vinho branco*

*1 colher (de sobremesa) de massa pimento*

*1 folha de louro*

*Azeite qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Arranja-se o atum, que, depois de cortado aos bifos, se coloca num tabuleiro de ir ao forno. Juntam-se os alhos descacados e esmagados, a folha de louro, o vinho, azeite e sal a gosto. Deixa-se a marinar durante 30 minutos, após o que se leva ao forno médio por 20 minutos. Enquanto isto, faz-se uma cebolada com as cebolas descadas e cortadas às rodelas finas, juntando-se-lhe o tomate pelado, sem sementes e igualmente cortado às rodelas, e azeite qb. Quando a cebolada estiver bem cozida, deita-se por cima dos bifos e deixa-se apurar no forno.

Pode acompanhar com batata-doce frita, mandioca (frita ou cozida) ou arroz.

# Cachupa

## de peixe

### **ingredientes**

*750 g de peixe imperador*

*750 g de atum*

*200 g de feijoca*

*250 g de milho*

*200 g de feijão-vermelho*

*1 couve portuguesa*

*3 dentes de alho*

*2 cebolas grandes*

*100 g de banha*

*1 folha de louro*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Corta-se a couve aos bocados e põe-se ao lume, num tacho, com água temperada com os dentes de alho esmagados, o louro e um pouco de sal. Quando levantar fervura, juntam-se os peixes amanhados e cortados às postas e deixa-se cozer. Separadamente, cozem-se o feijão e o milho, que se deixaram a demolhar de véspera. Descascam-se, entretanto, as cebolas que, depois de picadas, se põem ao lume, num tacho grande, juntamente com a banha. Logo que a cebola fique alourada, junta-se o feijão, o milho, a couve, o peixe às lascas e um pouco de água da cozedura do peixe. Tempera-se tudo com gindungo ou piri-piri a gosto e deixa-se apurar. Serve-se quente em pratos de sopa.

**«Soberba faz muito finório dizer que não gosta de cachupa. É comida de pobre, é comida de preto. Ah, ah, ah! Aqui na sua terra. Mas em pisando terra longe não pensam senão na cachupa e no cuscuz.»**

Manuel Lopes (*Chuva Braba*)

# Caldeirada

## de camarão

**ingredientes**

*1 kg de camarão*

*½ kg de batata*  
*400 g de mandioca*  
*½ kg de banana verde*  
*3 tomates médios maduros*  
*1 cebola*  
*3 dentes de alho*  
*Azeite qb*  
*Gindungo ou piripiri qb*  
*Sal qb*

Põe-se ao lume um tacho com os camarões a cozerem em água temperada com sal qb. Quando estiverem cozidos, descascam-se e reservam-se. Reserva-se também a água da cozedura juntamente com as cabeças dos camarões. Faz-se, à parte, um refogado com o azeite, a cebola descascada e cortada às rodelas finas e os alhos picados. Logo que a cebola comece a ficar alourada, juntam-se os camarões e deixam-se fritar. Espremem-se, entretanto, as cabeças dos camarões, adiciona-se a água da cozedura e passa-se por um coador. Deita-se este molho, misturado com um pouco de água, sobre os camarões. Logo que ferva, juntam-se as batatas descascadas e cortadas aos cubos, as bananas descascadas e cortadas às rodelas, a mandioca descasda e cortada aos cubos e os tomates pelados e cortados às rodelas. Deixa-se cozer e retificam-se, se necessário, os temperos. Serve-se quente.

## **Caldeirada**

### **de peixe**

#### **ingredientes**

*½ kg de garoupa (maruca, bicuda ou moreia)*  
*250 g de inhame*  
*200 g de curgete*

*400 g de batata*  
*250 g de batata-doce*  
*350 g de banana verde com casca*  
*2 tomates maduros*  
*2 cebolas*  
*1 pimento grande verde*  
*2 l de água*  
*1 dl de azeite*  
*1 colher (de chá) de vinagre*  
*1 folha de louro*  
*1 raminho de salsa*  
*Gindungo ou piri-piri qb*  
*Sal qb*

Põem-se ao lume a refogar, num tacho, com um pouco de azeite e salsa, os tomates limpos de peles e sementes e cortados aos pedaços, o pimento cortado às tiras e as cebolas cortadas às rodelas. Logo que a cebola comece a ficar transparente, junta-se o peixe amanhado e cortado às postas, e deixa-se refogar mais um pouco. Deita-se, de seguida, a água a ferver, juntamente com o vinagre e o inhame partido aos bocados. Logo que levante fervura, retira-se o peixe, que se reserva, e juntam-se, cortadas às rodelas, as batatas, as batatas-doces, as curgetes e as bananas. Tempera-se tudo com gindungo ou piri-piri e sal qb e coze. Quando estiver quase cozido, junta-se de novo o peixe, apura e serve-se quente.

Pode acompanhar com papas de milho.

# **Guisado**

## **de porchaves**

**ingredientes**

*2 kg de porchaves (percebes)*

*1 cebola*

*½ dl de azeite*

*1 colher (de sopa) de colorau*

*1 folha de louro*

*3 grãos de malagueta*

*1 cravinho-da-índia*

*1 raminho de salsa*

*Vinagre qb*

Lavam-se e cozem-se os porchaves (percebes) em água do mar ou, em alternativa, em água com um pouco de sal. Descasca-se e corta-se a cebola às rodelas, acrescenta-se o azeite, o colorau depois de desfeito num pouco de vinagre, o cravinho, a malagueta e a folha de louro. Quando a cebola estiver alourada, deitam-se, então, os porchaves (inteiros ou cortados aos pedaços, conforme o seu tamanho) e deixam-se apurar em lume brando. Enfeita-se com a salsa lavada e picada.

Acompanha com mandioca ou batata cozida.

# Lagosta

## com amendoim

### **ingredientes**

*1 lagosta média*

*250 g de amendoim*

*1 tomate maduro*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Tira-se a cabeça à lagosta, corta-se às rodelas e tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Colocam-se ao lume a refogar, num tacho, os alhos descascados e picados e as cebolas descascadas e cortadas às rodelas, mexendo-se de vez em quando. Logo que a cebola fique alourada, junta-se a lagosta e deixa-se refogar um pouco. Pisa-se, entretanto, o amendoim, que se mistura com um pouco de água e o tomate pelado, limpo de sementes e esmagado. Passa-se tudo por um coador de rede, deita-se sobre a lagosta, retificam-se, se necessário, os temperos, tapa-se o tacho e apura.

Acompanha com arroz branco.

# Lagosta

## frita

### **ingredientes**

*2 lagostas pequenas*

*3 dentes grandes de alho*

*2 colheres (de café) de caril*

*2 limões*

*Sumo de limão qb*

*Azeite qb*

*Margarina qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Cortam-se as lagostas no sentido longitudinal, retiram-se-lhe as tripas e as antenas e temperam-se com os alhos picados, o caril e sal qb. Passada



cerca de uma hora, põem-se ao lume a fritar, numa frigideira, com uma mistura de margarina e azeite bastante quente. Servem-se, numa travessa ou prato grande, enfeitado com quadrados de limão, podendo regar-se com um pouco de sumo de limão e de gindungo ou piri-piri.

# Moreia

## de cebolada

### **ingredientes**

*1 kg de moreia*

*2 tomates grandes maduros*

*2 cebolas médias*

*1 dl de azeite*

*1 folha de louro*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se a moreia, corta-se às postas e tempera-se com sal qb. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodelas finas e se levam ao lume a refogar, num tacho, com o azeite. Adicionam-se os tomates limpos de peles e grainhas, a folha de louro, gindungo ou piri-piri e sal qb. Quando a cebola ficar alourada, junta-se a moreia, tapa-se o tacho e deixa-se cozer em lume brando entre 10 a 12 minutos. Abana-se de vez em quando.

Acompanha com arroz branco.

# Moreia

## em vinha-d'alhos

### **ingredientes**

*1 moreia*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*½ copo de vinho branco*

*1 folha de louro*

*1 malagueta pequena*

*Farinha de trigo qb*

*Azeite qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Amanha-se a moreia e corta-se às postas, que, depois de abertas e sem a espinha dorsal, se põem a marinar numa vinha-d'alhos composta pelo vinho branco, os alhos descascados e picados, a malagueta cortada e sem as sementes, a folha de louro e uma pitada de pimenta. Passadas algumas horas, retiram-se as postas da marinada, secam-se num pano limpo de algodão e põem-se ao lume a fritar, num tacho com azeite. Quando estiverem bem passadas, retiram-se e colocam-se num prato fundo ou numa terrina. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que, depois de cortadas às rodela finas, se juntam ao azeite da fritura e à marinada da vinha-d'alhos. Deixa-se ferver, evitando-se, no entanto, que a cebola se desfaça. Deita-se por cima das postas de moreia e repousa em local fresco durante uns dois/três dias.

# Moreia

## frita

### **ingredientes**

*1 moreia*

*2 malaguetas pequenas*

*Banha qb*

*Sal qb*

Amanha-se a moreia, corta-se às postas e tempera-se com sal a gosto. Depois de derretida a banha numa frigideira, juntam-se-lhe as malaguetas desfeitas e frita-se o peixe.

Serve-se com pirão ou mandioca cozida.

# Peixe seco

## de escabeche

### **ingredientes**

*1 kg de peixe seco (garoupa ou moreia)*

*2 cebolas médias*

*2 dentes de alho*

*2 malaguetas pequenas*

*1 colher (de sopa) de vinagre*

*1 colher (de sobremesa) de colorau*

*Farinha de trigo qb*

*Óleo qb*

Corta-se o peixe às postas e deixa-se a demolhar durante, pelo menos, 12 horas. De seguida, retiram-se as postas da água, secam-se num pano limpo, passam-se por farinha de trigo e fritam-se. Põe-se, entretanto, ao lume, uma frigideira com óleo. Quando este estiver bem quente, juntam-se as cebolas descascadas e cortadas às rodelas e os alhos descascados e picados. Logo que a cebola fique alourada, deita-se o colorau desfeito em vinagre (ou em igual quantidade de calda de tomate) e as malaguetas sem as sementes. Deixa-se ferver um pouco, a apurar, e mergulham-se as postas de peixe neste molho. (Pode conservar-se durante alguns dias.)

# Salada

## de lagosta

### **ingredientes**

*1 lagosta com cerca de um quilo*

*½ kg de batata*

*4 ovos*

*Azeite qb*

*Vinagre qb*

*Sumo de limão qb*

*Sal grosso qb*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer a lagosta, num tacho com água temperada com sal grosso qb. Quando estiver cozida (o que demora aproximadamente 20 minutos), retira-se do tacho, remove-se-lhe a casca e a tripa e corta-se aos bocados. Põem-se ao lume, noutro tacho com água e sal qb, as batatas descascadas e cortadas em quadrados pequenos, e os ovos, que, depois de cozidos, se descascam e cortam às rodelas. Coloca-se tudo numa saladeira

(ou numa travessa) às camadas e tempera-se com azeite, vinagre, sumo de limão e sal a gosto. Serve-se fria.

# Xerém

## tradicional

### **ingredientes**

*300 g de atum fresco*

*250 g de carolo de milho*

*7 ½ dl de leite de coco*

*1 cebola grande*

*2 colheres (de sopa) de banha*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Descasca-se e pica-se a cebola, que se põe ao lume a refogar, num tacho, juntamente com a banha. Quando a cebola ficar alourada, junta-se o atum amanhado, cortado aos bocados e temperado com gindungo ou piri-piri e sal qb, e deixa-se refogar mais um pouco. Adiciona-se, então, o leite de coco e, quatro a cinco minutos depois, o carolo de milho em chuva. Mexe-se tudo muito bem e deixa-se cozer em lume brando durante aproximadamente 15 minutos. Deve servir-se quente.

**Na Ilha Brava, celebra-se no mês de junho a chamada festa do xarém (xerém), também designada por festa do tambor, assim duplamente**

**designada por envolver uma preparação de xerém acompanhada por um tambor e, por vezes, por pessoas a dançar coladeiras.**

# CARNES

# Cabrito

## com inhame

### **ingredientes**

*750 g de cabrito*

*½ kg de inhame*

*2 tomates*

*2 cebolas pequenas*

*2 dentes de alho*

*1 copo grande de vinho branco*

*2 cravinhos-da-índia*

*1 folha de louro*

*1 dl de azeite*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Lava-se e corta-se aos pedaços o cabrito, que se põe ao lume a refogar, num tacho, juntamente com os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos quadrados, a cebola descascada e cortada às rodela finas, os alhos descascados e picados, os cravinhos e a folha de louro. Quando a cebola estiver transparente, junta-se o cabrito e deixa-se refogar um pouco mais. Adicionam-se, então, os inhames descascados e cortados aos quadrados, o vinho e um pouco de água. Tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal a gosto, tapa-se o tacho e coze em lume brando. Vai-se verificando.



# Cachupa

## à minha moda

### **ingredientes**

*1kg de entremeada magra de porco*

*750 g de carne de vaca para cozer*

*200 g de feijão-catarino*

*1 chouriça de carne*

*1 farinheira*

*1 cacholeira*

*300 g de canjica (milho pilado)*

*200 g de favona*

*1 cebola*

*1 couve-portuguesa (ou lombarda)*

*2 inhames*

*1 mandioca*

*2 cabeças de nabo*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Numa panela de pressão, com bastante água e um pouco de sal, põe-se ao lume a cozer, durante cerca de uma hora, o milho, que, com o feijão e a favona, se deixaram a demolhar de véspera, em recipientes separados. À parte, coze-se a favona e a carne de vaca cortada aos bocados pequenos. Igualmente à parte, coze-se o feijão com a carne de porco, também cortada em pequenos pedaços. Ainda separadamente, põem-se ao lume os enchidos (chouriça, farinheira e cacholeira), que, quando cozidos, se cortam aos pedaços e se reservam juntamente com a água da cozedura. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola, que se põe ao lume a refogar, num tacho, com azeite qb. Logo que fique transparente, juntam-se-lhe as carnes e os enchidos e deixa-se refogar mais um pouco. Adiciona-se, então, o milho, a favona, o feijão e um pouco da água da cozedura, tempera-se com sal e

deixa-se apurar. Enquanto isto, arranjam-se os legumes (couve, mandioca, nabo e inhame), que, depois de lavados e cortados aos bocados, se põem ao lume na água que serviu para cozer os enchidos. Quando estiverem cozidos, retificam-se, se necessário, os temperos e estão prontos a ir para a mesa. Serve-se tudo bem quente, com os legumes separados e arrumados numa travessa.

# Cachupa

## com tchacina

### **ingredientes**

*1 kg de tchacina (entremeada de porco salgada)*

*½ l de milho cochido (milho pilado)*

*250 g de feijão-encarnado*

*250 g de favona*

*½ kg de batata-doce (ou abóbora)*

*1 couve-portuguesa (ou lombarda)*

*1 cebola*

*2 dentes de alho*

*1 tomate maduro*

*1 folha de louro*

*1 colher (de sopa)*

*de banha*

*1 colher (de sobremesa) de manteiga da terra<sup>1</sup>*

*1 malagueta*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Descascam-se e picam-se os alhos e a cebola, pela-se e tiram-se as sementes ao tomate e mistura-se tudo numa panela, que se põe ao lume com bastante água, a banha e um pouco de sal. Quando a água estiver bem

quente, junta-se o milho previamente cozido; os feijões, que se deixaram a demolhar de véspera em água fria; e a tchacina cortada aos bocados e que também ficou de molho. Deixa-se cozer, mexendo-se de vez em quando com uma colher de pau. Quando tudo estiver quase cozido, juntam-se as batatas (ou a abóbora) descascadas e cortadas aos quadrados e a couve lavada e migada. Retifica-se, se necessário, o sal e acrescenta-se a malagueta, a manteiga da terra (na sua ausência, pode utilizar-se uma outra manteiga), a folha de louro e um fio de azeite. Mexe-se mais um pouco, de modo a obter-se um caldo grosso. Serve-se quente, em pratos fundos.

# Cachupa

## rica

### **ingredientes**

*½ kg de frango*

*½ kg de carne de vaca para cozer*

*200 g de toucinho entremeado*

*1 pé de porco*

*1 chouriço*

*1 farinha*

*1 morcela*

*½ litro de canjica (milho pilado)*

*2 ½ dl de feijão-pedra*

*300 g de batata-doce*

*2 ½ dl de favona (ou feijão-branco grande)*

*250 g de abóbora*

*250 g de banana verde*

*1 couve-portuguesa*

*2 cebolas*

*3 dentes de alho*

*100 g de banha*

*1 folha de louro*

*1 raminho de salsa*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Põem-se ao lume a cozer, numa panela com água qb, o feijão, a favona e o milho, que se deixaram a demolhar de véspera. Cozem-se separadamente as carnes e os enchidos (chouriço, farinheira e morcela) e, noutro tacho, a couve lavada e cortada aos bocados; a abóbora e a batata-doce descascadas e cortadas aos cubos; e a banana cortada às rodelas grossas. Enquanto isto, põem-se ao lume, a refogar, numa panela grande, com a banha, as cebolas e os dentes de alho descascados e picados, a folha de louro e a salsa. Quando a cebola ficar transparente, juntam-se-lhe as carnes cortadas aos bocados, o feijão, a favona, o milho e os legumes, adiciona-se um pouco de água da cozedura com igual porção de água lisa e tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Deixa-se ferver um pouco, a apurar, e serve-se, quente, em pratos fundos.

# Caldeirada

## de cabrito

### **ingredientes**

*1 kg de carne de cabrito*

*1 chouriça de carne*

*½ kg de batata*

*2 tomates médios*

*2 cebolas*

*1 pimento verde grande*

*2 cenouras*

*3 dentes de alho*

*100 g de azeitona preta*

*1 copo de vinho branco*

*Sumo de 1 limão*

*1 ramo pequeno de salsa*

*3 folhas de louro*

*2 malaguetas*

*Cominhos qb*

*Pimenta branca qb*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Limpa-se e escalda-se o cabrito, que se tempera com o vinho, o sumo de limão, o louro, a salsa, uma das cebolas descascada e picada, os alhos descascados e picados, pimenta e sal qb. Enquanto repousa um pouco (cerca de meia hora), descascam-se as batatas, as cenouras, os tomates e a outra cebola, cortando-se tudo às rodelas juntamente com o pimento e o chouriço. Colocam-se, entretanto, num tacho, camadas sucessivas de carne, batata, cebola, pimento, tomate, cenoura, chouriço e azeitona, regando-se tudo com o molho da marinada, ao qual se juntou um copo de água, as malaguetas e cominhos qb. Adiciona-se um pouco de azeite e leva-se ao lume. Quando começar a ferver, baixa-se o lume e coze até ficar apurada. Serve-se quente.

# Carne

## de porco cozida

### **ingredientes**

*1 kg de carne de porco (entrecosto ou perna)*

*1 couve-portuguesa*

*(ou lombarda)*

*½ kg de batata*

*½ kg de mandioca*

*½ kg de banana verde*

*1 folha de louro*  
*1 dente de alho*  
*4 grãos de pimenta*  
*1 colher (de café) de cravinho em pó*  
*2 malaguetas*  
*Sal qb*

Lava-se a carne, corta-se aos bocados e esfrega-se com uma massa composta pelo alho descascado e picado, o cravinho e um pouco de sal. Reserva-se durante algumas horas. Põem-se, entretanto, ao lume a cozer, numa panela com água temperada com sal qb, a mandioca, as batatas descascadas e cortadas aos quadrados, a couve lavada e ripada e as bananas cortadas às rodelas. Separadamente, coze-se a carne em água temperada com as malaguetas e os grãos de pimenta. Quando tudo estiver bem cozido, escorre-se a água e coloca-se a carne numa travessa com as verduras à volta. Serve-se quente.

## **Congo verde com toucinho**

### **ingredientes**

*600 g de congo verde (feijão)*  
*250 g de entremeada de porco salgada*  
*250 g de pé de porco salgado*  
*200 g de toucinho de porco salgado*  
*1 chouriça de carne*  
*150 g de mandioca*  
*150 g de batata-doce*  
*250 g de repolho*  
*1 curgete*  
*1 cebola*

*2 dentes de alho*  
*1 tomate maduro*  
*2 folhas de louro*  
*Azeite qb*  
*Coentros qb*  
*Pimentão-doce qb*  
*Sal qb*

Põe-se o congo a cozer, num tacho com água. Logo que esteja cozido, retira-se do lume, coa-se, e reserva-se. Cortam-se, entretanto, em pedaços pequenos, as carnes, que se deixaram a demolhar de véspera e às quais se mudou a água por duas ou três vezes, adicionando-se, então, os dentes de alho descascados e picados; o pimentão-doce; o tomate pelado, sem sementes e picado; as folhas de louro, e os coentros. Rega-se tudo com um pouco de azeite e reserva-se igualmente. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, depois de cortada em meia-lua, se leva ao lume, num tacho, com um pouco de azeite. Logo que fique alourada, juntam-se as carnes e refoga durante uns dez minutos. Acrescenta-se, então, o chouriço cortado em rodela finas e deixa-se cozer mais uns 15 a 20 minutos. Findo esse tempo, adiciona-se o repolho ripado, a batata-doce, a mandioca (ambas descascadas e cortadas aos quadrados) e água qb. Cozinha em lume brando. Quando a carne e os legumes estiverem cozidos, adiciona-se o congo e mais um pouco de água. Deixa-se ferver cerca de 10 minutos, vai-se verificando, retifica-se, se necessário, o tempero e serve-se quente.

Acompanha com arroz branco.

## Descaída

### **ingredientes**

*1 galinha*  
*12 gemas de ovo*

*3 colheres (de sopa) de farinha fina de milho*

*1 colher (de sopa) de manteiga*

*Sal qb*

Arranja-se a galinha, que se corta em pedaços e se põe ao lume a cozer, num tacho com água temperada com a manteiga e sal qb. Separadamente, faz-se um creme com as gemas de ovo, a farinha de milho e o caldo de cozer a galinha, deixando-se ferver até que as gemas estejam cozidas. Mistura-se tudo numa terrina e está pronto a servir.

## Djagacida

### **ingredientes**

*250 g de carne salgada*

*150 g de bacon*

*2 fatias grandes de abóbora*

*4 chávenas (de chá) de arroz*

*250 g de feijão*

*150 g de carolo de milho*

*1 couve pequena*

*1 cebola pequena*

*2 colheres (de sopa) de azeite*

*½ colher (de sopa) de colorau*

*1 folha de louro*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Descasca-se e corta-se a cebola às rodelas finas, que se põe a refogar, num tacho de barro, com o azeite. Logo que a cebola começa a ficar alourada, junta-se a carne cortada aos pedaços, o colorau e a folha de louro, cobre-se



tudo com água, tapa-se e deixa-se ferver. Adiciona-se, então, o arroz; a abóbora descascada e cortada aos cubos; o feijão e o carolo de milho, que se deixaram a demolhar de véspera, e a couve lavada e ripada. Tempera-se com pimenta e sal a gosto, acrescenta-se, se necessário, mais água e coze em lume brando. Quando os legumes estiverem cozidos, coloca-se tudo numa travessa funda e enfeita-se com o *bacon* cortado aos pedaços. Serve-se quente.

## Frigenote

### **ingredientes**

*1 ½ kg de miudezas de porco (rim, fígado e bofe)*

*½ kg de costeletas de porco*

*100 g de baço*

*2 pimentos*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*2 dl de óleo*

*½ copo de vinho branco*

*1 folha de louro*

*Margarina qb*

*Sumo de limão qb*

*Cominhos qb*

*Pimenta qb*

*Coentros qb*

*Sal qb*

Cortam-se em pedaços pequenos as costeletas e as miudezas de porco, que ferveram em água temperada com a folha de louro e um pouco de sal. Descascam-se e picam-se as cebolas, que se põem ao lume a refogar, num tacho com óleo e margarina qb. Quando o refogado estiver pronto, adicionam-se as miudezas e as costeletas, juntamente com o vinho, os

pimentos cortados às fatias, os alhos descascados e picados e pimenta a gosto. Deixa-se cozinhar até ganhar cor. Raspa-se, entretanto, o baço, que se acrescenta, cru, ao refogado para engrossar o molho. Depois de apurar por alguns minutos, juntam-se os coentros lavados e picados e um pouco de sumo de limão. Está pronto a servir.

Acompanha geralmente com farinha de mandioca ou papas de milho.

# Gigoti

## **ingredientes**

*1 kg de carne gorda de porco*

*½ kg de mandioca*

*1 couve*

*1 cebola grande*

*2 dentes de alho*

*2 colheres (de sopa) de banha*

*½ copo de vinho branco*

*1 folha de louro*

*Vinagre qb*

*Sal qb*

Descasca-se a cebola, corta-se às rodelas finas e leva-se ao lume a refogar, num tacho, com a banha. Quando estiver transparente, junta-se um pouco de água, a folha de louro e a carne, que, cortada aos pedaços, se deixou a marinar de véspera num recipiente de barro com o vinho, os alhos descascados e picados e um pouco de vinagre. Logo que a carne comece a ficar cozida, junta-se a couve ripada e a mandioca descascada e cortada às rodelas. Apura e está pronto a servir.

# Guisado

## de capado

### **ingredientes**

*1 capado (galo)*

*1 cebola*

*2 colheres (de sopa) de banha*

*2 cravinhos*

*2 malaguetas pequenas*

*1 dente de alho*

*1 raminho de coentros*

*1 folha de louro*

*Sal qb*

Arranja-se o capado, lava-se, corta-se aos bocados e tempera-se com os cravinhos, o alho descascado e picado, o louro e sal qb. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, depois de cortada às rodelas, se põe ao lume, num tacho, a refogar. Logo que fique transparente, junta-se a carne com as malaguetas e vai-se mexendo até alourar. Adiciona-se, então, um pouco de água e apura. Quando estiver pronto, deitam-se os coentros lavados e picados e serve-se numa travessa ou num prato fundo.

Acompanha bem com batata ou mandioca cozidas

# Guisado

## de galinha com massa de milho

### **ingredientes**

*1 galinha do campo*

*½ kg de farinha fina de milho*

*½ kg de batata*

*350 g de mandioca*

*1 cebola*

*1 tomate*

*1 dente de alho*

*1 pimento vermelho pequeno*

*1 folha de louro*

*Polpa de tomate qb*

*Azeite qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Arranja-se a galinha, que se corta aos pedaços e se tempera com o alho, o louro, polpa de tomate, pimenta e sal a gosto, e se reserva. Descasca-se, então, a cebola, pica-se e põe-se ao lume, num tacho, com um pouco de azeite. Logo que esteja alourada, adiciona-se a galinha, juntamente com o tomate e o pimento picados, e deixa-se refogar. Acrescenta-se, então, um pouco de água, tempera-se com sal a gosto e, quando a galinha estiver quase cozida, juntam-se as batatas e a mandioca descascadas e cortadas aos quadrados. Deita-se, entretanto, a farinha de milho numa vasilha com um pouco de água morna e sal qb, mexe-se tudo muito bem e, com a ajuda de duas colheres, fazem-se pequenas bolas, que se vão adicionando, uma a uma, no caldo. Retifica-se, se necessário, o tempero e apura.

# Guisado

## de tchacina

### **ingredientes**

*1 kg de tchacina (entremeada de porco salgada)*

*2 colheres (de sopa) de banha*

*1 cebola*  
*2 dentes de alho*  
*1 folha de louro*  
*1 raminho de salsa*  
*1 malagueta*

Lava-se, corta-se aos pedaços e põe-se ao lume, num tacho com água a ferver, a tchacina, que se deixou a demolhar de véspera. Descasca-se, entretanto, a cebola, que se corta às rodelas e se coloca na banha previamente derretida numa frigideira. Junta-se o alho descascado e picado, a salsa lavada e picada, a malagueta e a folha de louro. Quando a cebola alourar, adiciona-se a tchacina e deixa-se refogar em lume brando. Deita-se a água quente aos poucos para a carne ficar macia.

# Molho

## de mandioca

### **ingredientes**

*1 kg de carne de cabra (porco ou frango)*  
*1 kg de mandioca*  
*1 kg de banana verde*  
*1 kg de batata*  
*1 tomate grande*  
*2 cebolas médias*  
*2 l de água*  
*Azeite qb*  
*Sal qb*

Limpa-se a carne, corta-se em pedaços pequenos e põe-se ao lume, num tacho, juntamente com as cebolas descascadas e picadas, o tomate pelado, limpo de sementes e cortado às rodelas, e azeite qb. Quando a carne ficar corada, adiciona-se a água, tempera-se com sal e ferve até que esteja quase cozida. Juntam-se, então, as batatas e a mandioca, descascadas e cortadas aos quadrados, e as bananas cortadas às rodelas. Mistura-se tudo muito bem e deixa-se ferver até o caldo apurar. Serve-se quente.

## Stá'nganado!

### **ingredientes**

*½ kg de carne de porco*

*½ kg de farinha de milho*

*1 cebola*

*1 dente de alho*

*1 malagueta*

*1 colher (de sopa) de banha*

*1 colher (de sobremesa) de colorau*

*Vinagre qb*

*Sal qb*

Corta-se a carne em bocados pequenos, tempera-se com o alho pisado, a malagueta, o colorau desfeito num pouco de vinagre e sal qb. Reserva-se. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, cortada às rodelas, se põe ao lume a refogar, num tacho, juntamente com a banha. Quando estiver transparente, adiciona-se a carne e deixa-se apurar. Enquanto isto, junta-se a farinha de milho em água temperada com uma pitada de sal, que se vai mexendo até se obter uma massa dura. Com a ajuda de duas colheres de sopa, tende-se a massa em forma de bolas, que se acrescentam ao guisado. Serve-se quente.

1 *COMO CONFECIONAR MANTEIGA DA TERRA: Toma-se a nata na quantidade necessária, coloca-se numa vasilha de louça e bate-se com uma colher de pau até ficar cremosa. Deita-se num tacho e põe-se em lume brando, mexendo-se sempre para a gordura vir ao de cima e a*

*«borra» se sedimentar no fundo. Quando a manteiga espumar, retira-se do lume, deixa-se esfriar e coa-se num pano de algodão. Guarda-se numa garrafa.*

# ACOMPANHAMENTOS



# Arroz

## pintado

### **ingredientes**

*250 g de arroz (agulha, de preferência)*

*2 dl de feijão-manteiga*

*1 cebola*

*2 tomates grandes maduros*

*1 dl de azeite*

*Leite de coco qb*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer, numa panela, o feijão, que se deixou a demolhar de véspera. Separadamente, faz-se um refogado com a cebola descascada e picada, os tomates pelados, limpos de grainhas e picados e o azeite. Quando o refogado estiver pronto, junta-se o feijão com um pouco de água da sua própria cozedura e deixa-se ferver até apurar. Adiciona-se, então, o leite de coco em quantidade igual ao dobro do volume do arroz e, logo que comece a levantar fervura, junta-se também o arroz, lavado e enxuto. Tempera-se tudo com sal qb e deixa-se cozer em lume brando. Vai-se verificando.

# Batata-doce

## frita

### **ingredientes**

*½ kg de batata-doce*

*Óleo qb*

*Sal grosso qb*

*Sal fino qb*

Descascam-se e cortam-se aos palitos (ou às rodelas) as batatas, lavam-se em água fria, secam-se com um pano, temperam-se com sal grosso qb e põem-se ao lume, a fritar, em óleo bem aquecido. Depois de fritas, colocam-se numa travessa e polvilham-se com o sal fino.

# Farinha

## de mandioca

### com toucinho

#### **ingredientes**

*½ kg de farinha de mandioca fina*

*150 g de toucinho*

*Sal qb*

Põe-se ao lume, numa frigideira, o toucinho cortado às tiras. Logo que comece a derreter, junta-se a farinha de mandioca, que se borrifou com um pouco de água com sal, e frita-se até ficar loura.

(Ainda que possa acompanhar vários pratos, este é, no entanto, o complemento tradicional do frigenote.)

# Jagasida

## **ingredientes**

*½ kg de arroz*

*1 lata de ervilhas*

*1 cebola pequena*

*2 ½ colheres (de sopa) de azeite*

*1 folha de louro*

*½ colher (de sopa) de colorau*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Descasca-se e pica-se a cebola, que se põe ao lume a refogar, num tacho de barro, juntamente com o azeite. Quando ficar alourada, adiciona-se o colorau, a folha de louro e o molho da lata de ervilhas, cobre-se de água, tapa-se o tacho e deixa-se ferver. Junta-se, então, o arroz, a pimenta e sal a gosto, e deixa-se cozer em lume brando até ficar quase seco. Deitam-se as ervilhas e vai-se mexendo lentamente, para que apure bem.

# Papa de milho

## **ingredientes**

*½ kg de farinha de milho*

*½ l de leite de cabra*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer, num tacho, a farinha temperada com um pouco de sal. Quando estiver quase cozida, junta-se o leite aos poucos e deixa-se apurar em lume brando.

# Papa

## de milho frita

### **ingredientes**

*1 kg de farinha de milho*

*½ l de leite de cabra*

*Óleo qb*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer a farinha de milho, num tacho com água temperada com sal qb. Quando estiver quase cozida, acrescenta-se o leite aos poucos e deixa-se apurar em lume brando. Deita-se, de seguida, a massa num tabuleiro untado com azeite e fica a arrefecer. Corta-se, então às fatias, que se fritam em óleo muito quente.

# Pastéis

## de mandioca

### **ingredientes**

*250 g de mandioca*

*2 ovos*

*1 malagueta*

*1 colher (de sopa) de manteiga da terra<sup>2</sup>*

*Pão ralado qb*

*Raspa de noz-moscada qb*

*Azeite qb*

Descasca-se a mandioca, que, depois de cozida, se mistura com as gemas dos ovos, a manteiga da terra (pode, em alternativa, usar-se outra manteiga), a malagueta e a raspa de noz-moscada. Tende-se, de seguida, em forma de croquetes, que se passam por pão ralado e pelas claras dos ovos batidas e se fritam em azeite.

## Pisão

### **ingredientes**

*½ kg de farinha-de-pau*

*125 g de ena*

*2 dentes de alho*

*½ dl de azeite*

*Sal qb*

Descascam-se os alhos e a cebola, que, depois de picados, se colocam, juntamente com o toucinho e o azeite, num tacho em lume brando. Quando a cebola estiver alourada, junta-se um pouco de água e deixa-se ficar até levantar fervura. Mistura-se, então, a farinha, previamente dissolvida em água fria, e vai-se mexendo muito bem para não encaroçar. Tempera-se, se necessário, com um pouco de sal.

# Salada

## de Cabo Verde

### **ingredientes**

*2 bananas*

*150 g de ameixa seca*

*Miolo de 4 nozes*

*1 iorgute de ananás (ou iogurte natural)*

*1 alface*

*Sumo de limão qb*

*Sal qb*

Descascam-se as bananas, que se cortam às rodelas; retiram-se os caroços às ameixas e cortam-se aos pedaços pequenos; lava-se a alface e corta-se em juliana grossa. Coloca-se tudo numa saladeira e tempera-se com sumo de limão e sal qb. Adiciona-se, então, o miolo picado das nozes e o iogurte batido, e está pronta a servir.

[2](#) *Ver, na pág 109, como confeccionar a manteiga da terra.*

DOCES

# Banana

## frita

### **ingredientes**

*4 bananas pouco maduras*

*200 g de açúcar*

*1 copo de vinho tinto*

*½ copo de água*

*1 pau de canela*

*Canela qb*

*Açúcar refinado qb*

Descascam-se as bananas, cortam-se ao meio no sentido longitudinal, fritam-se em manteiga dos dois lados e colocam-se numa travessa. Põe-se, entretanto, ao lume um tacho com o vinho, a água, o açúcar e o pau de canela, e deixa-se ferver durante cinco minutos. Quando o molho estiver pronto, deita-se por cima das bananas, polvilhando-se, de seguida, com canela e açúcar refinado qb.

# Bolinhos

## de mandioca com mel

### **ingredientes**

*Farinha de mandioca qb*

*3 dl de mel de cana*

*3 ovos*



*1 colher (de café) de bicabornato de sódio*

*1 cálice de aguardente*

*1 dl de água*

*Manteiga qb*

Batem-se os ovos com o mel, de modo a que a massa fique esbranquiçada. Junta-se, de seguida, a água, o azeite e a aguardente, batendo sempre. Mistura-se a farinha de mandioca com o bicabornado e mexe-se até que a massa se possa tender. Fazem-se pequenas bolas redondas, que se colocam num tabuleiro untado com manteiga e se põem a cozer em forno previamente aquecido.

## Cocada

### **ingredientes**

*8 ovos*

*250 g de coco ralado*

*200 g de açúcar*

*100 g de manteiga*

*Sumo de ½ limão*

*Casca de 1 limão*

*Margarina qb*

Bate-se o açúcar com os ovos, a manteiga derretida, o sumo de limão e a casca de limão ralada, adiciona-se o coco e mexe-se tudo muito bem. Deita-se, então, numa forma untada com margarina e põe-se em forno brando, a cozer em banho-maria, durante aproximadamente 45 minutos. Arrefece antes de desenformar e serve-se fria.

# Creme de café

## **ingredientes**

*3 ½ dl de café forte*

*2 dl de leite*

*2 gemas de ovo*

*4 colheres (de sopa) de açúcar*

*Raspa de 1 limão*

*3 colheres (de chá) de farinha de trigo*

Bate-se o açúcar com as gemas de ovo, juntando-se, de seguida, a raspa de limão, a farinha e o café (frio) misturado com o leite. Põe-se, num tacho, em lume brando e mexe-se sempre até ferver. Retira-se, então, do lume e, quando estiver morno, deita-se numa taça funda. Serve-se frio.

**A Praia, capital e maior cidade de Cabo Verde, devido à sua localização, tem um importante porto comercial, por onde é exportado o café, a cana de açúcar e as frutas tropicais.**

# Cuscuz

## **ingredientes**

*1 kg de farinha fina de milho*

*1 chávena (de chá) de açúcar*

*½ chávena (de chá) de farinha de mandioca*

*1 colher (de sopa) de canela*

*Farinha de trigo qb*

*Mel (ou manteiga) qb*

Mistura-se a farinha de milho com a farinha de mandioca, o açúcar, a canela e água qb, para a massa ficar húmida, mas solta. Deita-se tudo num binde ou cucuzeiro,<sup>3</sup> que se coloca em cima de um tacho com água, veda-se a ligação entre o tacho e o binde com farinha de trigo misturada com água (para aproveitar ao máximo o vapor), tapa-se com um prato e põe-se ao lume a cozer. Quando estiver pronto, corta-se, quente, com uma faca molhada e serve-se em fatias com mel ou manteiga. (Pode acompanhar chá ou café.)

## Doce de caju

### **ingredientes**

*Caju qb*

*Açúcar qb*

Põem-se ao lume, num tacho, os caju com um pouco de água e dá-se-lhes uma fervura. Depois de escorridos e pelados, pesa-se igual quantidade de açúcar, mistura-se tudo muito bem e põem-se, de novo, ao lume a cozer. Vai-se mexendo e juntando água, à medida do necessário. Quando a calda atingir o ponto de espadana, tira-se do lume, deixa-se arrefecer e deita-se num prato fundo ou numa compoteira. Serve-se frio.

# Doce

## de coco

### **ingredientes**

*1 kg de coco ralado*

*1 kg de açúcar*

*Gemas de 3 ovos*

Põe-se ao lume, num tacho, o coco misturado com o açúcar e mexe-se até que fique em calda. Retira-se, então, do lume e deitam-se as gemas de ovo batidas em fio. Continua a mexer-se até ficar seco e está pronto a servir.

# Doce

## de figo verde

### **ingredientes**

*1 ½ kg de figos*

*1 kg de açúcar*

*1 vagem de baunilha*

*2 cravinhos*

*1 limão*

*1 pau de canela*

Lavam-se os figos, cortam-se às fatias e deitam-se num recipiente de louça. Adiciona-se o limão cortado às rodelas finas, o açúcar, o pau de canela e os cravinhos, mexe-se tudo muito bem e deixa-se repousar durante um dia. Põe-se, então, num tacho, em lume brando, deixando-se

ferver até que os figos fiquem bem cozidos. Retira-se do lume e, quando estiver frio, deita-se num prato fundo ou numa compoteira.

## Doce de tamarindo

### **ingredientes**

*700 g de tamarindo maduro*

*½ kg de açúcar*

*2 paus de canela*

*Casca de 1 limão*

Descascam-se e lavam-se os tamarindos, que se colocam num recipiente onde se deita água até à altura dos frutos e se deixam a repousar durante cerca de duas horas. Põe-se, entretanto, uma panela ao lume com o açúcar. Logo que este esteja caramelizado, deitam-se os tamarindos com a água e mexem-se até ficarem na consistência pretendida. Adicionam-se, então, os paus de canela e a casca de limão e apura. Quando estiver pronto, deixa-se arrefecer e coloca-se num prato fundo. Serve-se frio.

## Donetes

### **ingredientes**

*½ kg de farinha fina de trigo*

*100 g de manteiga*

*250 g de açúcar*

*4 ovos*

*½ copo de leite*

*2 colheres (de sopa) de fermento em pó*  
*Óleo para fritar qb*  
*Açúcar refinado qb*  
*Canela qb*

Bate-se o açúcar com a manteiga, juntam-se os ovos (um a um), o leite e a farinha misturada com o fermento. Estende-se, em cima da pedra da mesa, esta massa, de modo a que fique com uma espessura não superior a meio centímetro, corta-se com um copo e retira-se o centro com um dedal. Obtêm-se, assim, umas rodela, que, depois de fritas em óleo bem quente e escorridas em papel absorvente, se passam por uma mistura de canela e açúcar, ficando prontas a servir.

## **Filhós**

### **ingredientes**

*3 colheres (de sopa) de farinha de trigo*  
*3 colheres (de sopa) de açúcar*  
*1 ovo*  
*3 colheres (de sopa) de leite*  
*1 colher (de chá) de fermento em pó*  
*Óleo qb*  
*Açúcar para polvilhar qb*  
*Canela qb*

Bate-se a gema do ovo com o açúcar, adiciona-se o leite, a farinha e o fermento, e mistura-se tudo muito bem. Acrescenta-se, então, a clara batida em castelo e mexe-se de novo. Com a ajuda de duas colheres de sopa, coloca-se a massa, em pequenas bolas redondas, numa frigideira com óleo previamente aquecido e deixam-se ao lume até que fitem.

Põem-se, de seguida, a escorrer em papel absorvente, polvilham-se com um pouco de açúcar e canela e ficam prontos a servir.

# Filhós

## de banana

### **ingredientes**

*3 bananas bem maduras*

*6 colheres (de sopa) de farinha de trigo*

*6 colheres (de sopa) de açúcar*

*1 colher (de chá) de fermento em pó*

*3 ovos*

*6 colheres (de sopa) de leite*

*Baunilha qb*

Descascam-se e esmagam-se as bananas (se possível, com a ajuda de uma varinha mágica), juntando-se-lhes, então, os ovos batidos com o açúcar e o leite. Polvilham-se, aos poucos, com a farinha de trigo misturada com o fermento em pó, ao mesmo tempo que se vão mexendo com uma colher de pau até se obter uma massa espessa e homogénea. Com a ajuda de duas colheres de sopa, fazem-se pequenas bolas, que se colocam dentro de uma frigideira grande com óleo a ferver e se deixam fritar até que obtenham uma cor acastanhada. Terminada a fritura, retiram-se da frigideira, põem-se sobre papel absorvente, para que escurram do excesso de óleo, e polvilham-se com açúcar e canela qb. Servem-se quentes.

# Filhós

## de chila

### **ingredientes**

*½ kg de chila*

*5 ovos*

*5 colheres (de sopa) de farinha de trigo*

*Óleo para fritar qb*

*Açúcar qb*

*Canela qb*

Coze-se a chila em água temperada com sal, espreme-se, desfaz-se em fios e deita-se num recipiente de louça. Adiciona-se, então, a farinha e os ovos e mistura-se tudo muito bem. Moldam-se as filhós com a ajuda de duas colheres de sopa e levam-se ao lume, num tacho, com óleo previamente aquecido. Quando estiverem fritas, põem-se a escorrer sobre papel absorvente e polvilham-se com um pouco de canela e açúcar.

# Filhós

## de mel

### **ingredientes**

*8 colheres (de sopa) de farinha de trigo*

*½ chávena (de chá) de mel*

*1 ovo*

*1 colher (de sopa) de leite*

*1 colher (de chá) de fermento em pó*

*Óleo qb*



Mistura-se o mel com o fermento, adicionando-se, de seguida, a farinha, o ovo e o leite. Deixa-se repousar um pouco. Com a ajuda de duas colheres de sopa, fazem-se pequenas bolas, que se levam a fritar em lume brando, em óleo previamente aquecido. Quando estiverem fritas, põem-se a escorrer sobre papel absorvente, colocam-se numa travessa, polvilham-se com açúcar e canela e estão prontas a servir.

# Fonginhos

## de banana

### **ingredientes**

*4 bananas maduras*

*2 colheres (de sopa) de farinha de trigo*

*2 ovos*

*1 colher (de café) de fermento em pó*

*Óleo para fritar qb*

*Mel qb*

Descascam-se as bananas, esmagam-se, misturam-se muito bem com os ovos, a farinha de trigo e o fermento em pó e põem-se ao lume, às colheradas, numa frigideira com óleo previamente aquecido. Quando estiverem fritas, colocam-se num prato grande, cobrem-se com um pouco de mel (pode, em alternativa, polvilhá-las com açúcar e canela qb) e estão prontos a servir.

# Milho

## doce

### **ingredientes**

*1 kg de milho pilado*

*Leite de 2 cocos*

*4 colheres (de sopa) de açúcar*

*1 pau de canela*

*Casca de limão qb*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer, em água temperada com o pau de canela, casca de limão e sal qb, o milho que se deixou a demolhar de véspera e ao qual se mudou a água duas ou três vezes. Quando estiver bem cozido, escorre-se, junta-se o leite de coco com um pouco de água e põe-se de novo ao lume. Logo que a gordura do coco comece a vir ao de cima, adiciona-se o açúcar e deixa-se ferver mais um pouco, para que ganhe consistência. Quando estiver pronto, retira-se a casca de limão e o pau de canela e deita-se num prato fundo ou numa taça de ir à mesa.

# Pudim

## de ananás

### **ingredientes**

*1 ananás*

*½ kg de açúcar*

*4 ovos*

*8 gemas de ovo*

*1 colher (de chá) de goma de mandioca (ou farinha de maizena)*

*1 colher (de sopa) de manteiga*

*Açúcar caramelizado qb*

*Cerejas cristalizadas qb*

*Fios de ovos qb*

Põe-se ao lume, num tacho, o açúcar coberto de água e deixa-se ficar até atingir o ponto de xarope. Junta-se, então, o ananás descascado e cortado às meias rodelas finas, reservando-se duas para enfeitar. Logo que atinja o ponto de pasta, deixa-se arrefecer, adiciona-se a manteiga, os quatro ovos inteiros (gemas e claras), as gemas de mais oito ovos e a goma de mandioca (ou farinha de maizena) desfeita num pouco de calda. Deita-se tudo numa forma barrada com açúcar caramelizado e leva-se ao forno a cozer em banho-maria. Quando estiver pronto, deixa-se arrefecer, desenforma-se, coloca-se num prato e enfeita-se com as rodelas de ananás reservadas e cortadas em pedacinhos, fios de ovos e cerejas cristalizadas.

# Pudim

## de papaia

### **ingredientes**

*1 papaia média pouco madura*

*3 ovos*

*1 ½ chávena (de chá) de açúcar*

*½ copo de leite*

*100 g de manteiga*

*2 colheres (de sopa) de farinha maizena*

*Raspa de 1 limão*

*Açúcar caramelizado qb*

Descasca-se a papaia, tiram-se-lhe as sementes e leva-se ao lume a cozer, num tacho, com um pouco de água. Quando estiver bem cozida, põe-se a escorrer durante algum tempo (basta uns 15 a 20 minutos) e reduz-se a puré. Adicionam-se, então, o leite, os ovos batidos, a manteiga derretida, a farinha e a raspa de limão, mistura-se tudo muito bem, deita-se numa forma barrada de açúcar caramelizado e coze em banho-maria. Desenforma-se depois de frio.

# Queijada

## de coco

### **ingredientes**

*½ kg de açúcar*

*10 ovos*

*200 g de coco ralado*

*Manteiga qb*

Batem-se os ovos com o açúcar, junta-se-lhes o coco e mistura-se tudo muito bem. Leva-se ao forno em formas individuais untadas com manteiga. Serve-se frio.

[3](#) *Recipiente de barro ou de alumínio, com pequenos furos no fundo.*

**GUINÉ  
BISSAU**

# SOPAS

# Caldo

## de bicuda

### **ingredientes**

*1 cabeça e 1 rabo de bicuda*

*4 bananas verdes*

*1 tomate maduro*

*1 cebola*

*Sumo de 1 limão*

*Óleo de palma qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Lava-se o peixe, que se leva ao lume, numa panela com água e sal qb. Logo que cozido, tiram-se-lhe as espinhas, desfia-se e reserva-se. Deita-se, depois, na água da cozedura, a cebola descascada e picada, o tomate pelado, sem sementes e cortado em pedaços, pequenos e o óleo de palma. Quando levantar fervura, juntam-se o peixe e as bananas cortadas às rodelas e mexe-se bem. Coze com a panela tapada. Antes de tirar do lume, verifica-se o sal e adiciona-se o sumo de limão e gindungo ou piripíri qb. Serve-se quente.

# Caldo

## de peixe

### **ingredientes**

*1 kg de peixe variado (bicuda, corvina, etc.)*

*120 g de arroz*

*1 ½ dl de citi (óleo de palma)*

*2 dentes de alho*

*2 cebolas*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe e corta-se às postas pequenas. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam em rodelas finas e se põem, num tacho, ao lume, juntamente com os dentes de alho descascados e picados, o citi, gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Quando a cebola alourar, junta-se o peixe e deixa-se fritar um pouco. Adicionam-se cerca de dois litros de água e, logo que levante fervura, junta-se o arroz. Coze perto de 15 minutos. Serve-se quente.

# Canja

## de galinha

### **ingredientes**

*1 galinha*

*1 chávena (de chá) de arroz*

*1 cebola*

*1 tomate grande maduro*

*2 dentes de alho*

*Água qb*

*Citi (óleo de palma) qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*



Põe-se o arroz a demolhar em água fria e arranja-se a galinha, que se leva ao lume a cozer, num tacho, com água e sal qb. Depois de cozida, reservam-se os miúdos e um pouco de carne do peito, juntamente com a água, deixando-se o resto da carne para outro cozinhado. Descascam-se e picam-se, entretanto, os alhos e a cebola, que, com o tomate pelado e cortado aos cubos pequenos, se põem ao lume a refogar, num tacho, com o citi. Quando o refogado estiver pronto, junta-se a água de cozer a galinha, deixa-se ferver um pouco e mistura-se o arroz. Apura bem. Antes de se apagar o lume, juntam-se os miúdos e um pouco de carne desfiada do peito da galinha e gindungo ou piri-piri qb, retifica-se, se necessário, o sal e serve-se quente.

# Sopa

## de coentros

### à minha moda

#### **ingredientes**

*4 batatas*

*1 cabeça de nabo*

*6 dentes de alho*

*200 g de inhame*

*1 molho de coentros*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Descascam-se, lavam-se e cortam-se aos bocados as batatas, o inhame e o nabo, e põe-se tudo ao lume, numa panela, com cerca de dois litros de água. Juntam-se, então, os dentes de alho descascados e lavados. Quando

estiver quase cozido, adicionam-se os coentros lavados e cortados à juliana, um pouco de azeite e sal qb e deixa-se cozer muito bem. Reduz-se, de seguida, a puré, retifica-se, se necessário, o sal e serve-se quente.

PEIXES  
E  
MARISCOS

# Abacate

## com atum

### **ingredientes**

*1 lata de atum*

*2 abacates maduros*

*Sumo de 2 limões*

*3 colheres (de sopa) de molho de tomate*

*2 dl de natas*

*100 g de coco ralado*

*Coentros qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Cortam-se ao meio, no sentido longitudinal, os abacates, retirando-se, de seguida, os caroços e a polpa, mas evitando furar a casca. Misturam-se, entretanto, numa taça, o atum desfeito, a polpa do abacate cortada em bocados pequenos, as natas bem batidas, o coco e o molho de tomate, temperando-se tudo com pimenta e sal a gosto. Enchem-se, então, as cascas dos abacates com esta massa, polvilhando-se, de seguida, com o sumo de limão e um pouco de coco ralado e torrado. Serve-se fresco, previamente decorado com coentros picados.

# Arroz

## de mafefede

**ingredientes**

*2 tainhas secas*

*1 chávena (de chá) de arroz*

*1 cebola*

*1 malagueta*

*Óleo qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Lavam-se, raspam-se, estripam-se e cortam-se às postas as tainhas, que se deixaram a demolhar, em água fria, de um dia para o outro. Põe-se ao lume a refogar, num tacho, a cebola descascada e picada, juntamente com a malagueta, um pouco de óleo, gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Logo que a cebola fique transparente, junta-se o arroz e água qb e deixa-se cozer. Quando levantar fervura, acrescenta-se o peixe e apura bem, mas de modo a que o arroz fique com um pouco de calda. Serve-se quente.

Acompanha com esparregado de baguixe ou, em alternativa, de espinafres.

**O arroz é a base principal da alimentação dos guineenses, sendo, quando cozinhado, conhecido pelo nome de «bianda».**

## **Camarões**

à guineense

**ingredientes**

*1 kg de camarão*

*1 cebola*

*½ pepino*

*Sumo de 1 limão*

*1 chávena (de chá) de caldo de galinha*

*Azeite qb*

*Gundungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Descasca-se, pica-se a cebola e põe-se ao lume a refogar, num tacho, com azeite. Quando começar a ficar transparente, junta-se o camarão e o pepino descascado, sem sementes e cortado aos palitos. Refoga mais um pouco e tempera-se com o sumo de limão, gundungo ou piri-piri (ou, em alternativa, pimenta em pó) e sal qb. Adiciona-se o caldo de galinha, tapa-se o tacho e deixa-se ferver em lume forte até que o camarão fique rosado. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco

# Caranguejo grelhado

**ingredientes**

*1 kg de caranguejo limpo*

*2 dentes de alho*

*Sumo de 1 limão*

*Leite de coco qb*

*Sal qb*

Descascam-se, picam-se os alhos, põem-se ao lume, numa panela, com leite de coco e sal qb, e fervem. Quando o leite ficar mais espesso, retiram-se do lume, deixam-se arrefecer e temperam-se com o sumo de limão. Põem-se os caranguejos a grelhar e vão-se regando com este molho.

# Lagosta

## assada

### **ingredientes**

*1 lagosta*

*Manteiga qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Corta-se a lagosta ao meio, estripa-se, unta-se com um pouco de manteiga e tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal qb. Coloca-se, de seguida, numa grelha e põe-se a assar nas brasas. Quando estiver assada, retira-se, barra-se com mais um pouco de manteiga e está pronta a servir.

Pode acompanhar com arroz branco.

# Moqueca

## de peixe

### **ingredientes**

*1 kg de peixe*

*2 ½ dl de leite de coco*  
*1 cebola*  
*1 colher (de sopa) de polpa de tomate*  
*Sumo de 2 limões*  
*1 pimento*  
*Salsa qb*  
*Azeite qb*  
*Gindungo ou piri-piri qb*  
*Sal qb*

Amanha-se o peixe, tempera-se com o sumo de limão, gindungo ou piri-piri e sal qb e deixa-se marinar durante cerca de uma hora. Retira-se, de seguida, o peixe, coloca-se numa assadeira e espalha-se sobre ele a cebola descascada e cortada às rodelas finas, e o pimento cortado às tiras. Rega-se tudo com o leite de coco misturado com a polpa de tomate, um fio de azeite e um pouco de salsa lavada e picada. Põe-se no forno a assar durante aproximadamente 30 minutos. Vai-se verificando. Serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

# Pitch-patch

## de ostras

### **ingredientes**

*1 kg de ostras*  
*75 g de arroz carolino*  
*2 tomates maduros*  
*1 cebola*  
*2 dentes de alho*  
*Óleo de amendoim qb*  
*Sumo de 1 limão*



*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Põe-se o arroz de molho, em água fria, entre 20 a 30 minutos. Findo esse tempo, escorre-se a água, enrola-se o arroz num pano de cozinha limpo e, com a ajuda do rolo da massa ou de uma garrafa, dá-se-lhe uma esmagadela e reserva-se. Descascam-se e picam-se, entretanto, os alhos e a cebola, que se põem, num tacho, ao lume a refogar com óleo de amendoim qb e os tomates pelados, sem sementes e cortados aos cubos. Assim que a cebola comece a ficar transparente, junta-se o arroz, que se mistura muito bem e se deixa refogar um pouco, mexendo-se sempre. Adiciona-se, então, água suficiente para o caldo (cerca de um litro), e acrescenta-se com o líquido das ostras, previamente coado num pano fino, e tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Logo que comece a levantar fervura, juntam-se as ostras abertas. Quando estiverem cozidas, retiram-se do lume, colocam-se numa travessa e regam-se com o sumo de limão. Serve-se quente.

## **Sigá** de camarão

### **ingredientes**

*1 kg de camarão descascado*

*½ kg de quiabos*

*1 dl de citi (óleo de palma)*

*1 cebola*

*1 jagatu (ou tomate verde grande)*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Põem-se ao lume a cozer, num tacho, os camarões com um pouco de água, a cebola descascada e picada, gindungo ou piri-piri e sal qb. Juntam-se, entretanto, os quiabos amanhados, o jagatu cortado às rodelas, o citi e mais um pouco de água. Tapa-se o tacho e coze. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco.

# Untu de peixe

## **ingredientes**

*4 carapaus médios*

*½ kg de manteiga de amendoim*

*1 cebola grande*

*2 dentes de alho*

*2 folhas de louro*

*Óleo para fritar qb*

*Sal qb*

Limpam-se os carapaus, estripam-se, tiram-se as cabeças, o máximo possível de espinhas e cortam-se aos filetes. Descasca-se a cebola, que, cortada às rodelas finas, se coloca numa máquina de ralar carne (pode usar-se um pilão), com os alhos descascados e picados, as folhas de louro e um pouco de sal. Logo que o preparado esteja bem envolvido, juntam-se, pouco a pouco, os filetes de peixe e a manteiga de amendoim, mexendo-se sempre. Quando tudo ficar bem misturado, deita-se a massa numa vasilha de louça e, com a ajuda de duas colheres (de sopa), fazem-se pequenas bolas, que se fritam em óleo muito quente.

# Xabeu

## de bicuda

### **ingredientes**

*1 ½ kg de bicuda (ou garoupa)*

*2 chávenas (de chá) de xabeu (óleo de palma)*

*1 cebola*

*2 tomates maduros*

*Sumo de 1 limão*

*1 malagueta*

*2 folhas de louro*

*Sal qb*

Amanha-se a bicuda, corta-se às postas e põe-se ao lume a cozer, num tacho com água. Quando estiver cozida, retira-se a água, que se reserva, e adiciona-se a cebola descascada e picada, os tomates pelados e cortados aos quadrados pequenos, a malagueta, as folhas de louro e sal qb. Rega-se com o xabeu e o sumo de limão, acrescenta-se um pouco da água do cozido do peixe e deixa-se apurar. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco.

**Dominada por paladares «intensos e apimentados», a gastronomia guineense não consegue dispensar o sabor da malagueta.**

# CARNES

# Bringe

## ingredientes

*1 pato*

*1 chávena (de chá) de arroz*

*1 copo de vinho branco*

*4 colheres (de sopa) de óleo de mancarra (amendoim)*

*2 dentes de alho*

*1 folha de louro*

*Banha de porco qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Arranja-se e limpa-se o pato, que, depois de temperado com o vinho branco, os alhos descascados e picados, o óleo de mancarra, a folha de louro, gindungo ou piri-piri e sal qb, se leva ao lume a estufar num tacho. Põe-se, entretanto, a fritar, noutro tacho, o arroz juntamente com a banha derretida. Logo que o arroz fique da cor da palha, junta-se-lhe chávena e meia de água e mete-se no forno, onde apura. Retira-se, então, e coloca-se numa travessa juntamente com o pato cortado aos bocados.

Pode acompanhar com mexilhão guisado em azeite, cebola e malagueta, com camarões fritos ou, ainda, com camarões cozidos.

# Costeleta de cabra grelhada

## ingredientes

*12 costeletas pequenas de cabra*

*2 cebolas*

*Banha de cabra (unto) qb*

*Sal qb*

Lavam-se as costeletas, temperam-se com banha de cabra e sal a gosto e põem-se a grelhar sobre as brasas, em lume brando, juntamente com as cebolas descadas e cortadas às rodelas. Servem-se quentes.

Podem acompanhar com uma salada de alface e tomate.

# Frango

## com bagique

### **ingredientes**

*1 frango*

*1 molho de bagique (espinafres)*

*1 cebola*

*2 dentes de alho*

*Sumo de 1 limão*

*1 dl de óleo de palma*

*1 folha de louro*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Arranja-se o frango, lava-se, corta-se aos pedaços, tempera-se com a cebola e os alhos (descascados e picados), a folha de louro, o óleo de palma, gindungo ou piri-piri e sal qb, e põe-se ao lume, num tacho, com um pouco de água. Deixa-se cozer durante cerca de 15 minutos. Juntam-se,

então, as folhas de bagique e volta a cozer por igual tempo. Retira-se do lume e está pronto. Serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

# Frango

## com mancarra

### **ingredientes**

*1 frango*

*250 g de mancarra (amendoim)*

*1 cebola*

*2 tomates grandes maduros*

*Sumo de 1 limão*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Arranja-se o frango, corta-se aos pedaços, tempera-se com a cebola descascada e cortada às rodelas finas, gindungo ou piri-piri e sal qb, deita-se num tacho com cerca de dois copos de água, e põe-se a cozer em lume brando (entre 25 a 30 minutos). Pisa-se, entretanto, a mancarra, que se mistura com os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos pedaços. Deita-se, então, um pouco de água quente, mistura-se tudo muito bem, passa-se por um coador, adiciona-se ao frango e apura. Quando estiver pronto, retira-se do lume, deita-se numa travessa, deixa-se arrefecer um pouco e rega-se com o sumo de limão.

Pode acompanhar com arroz branco.

# Frango

## no churrasco

### **ingredientes**

*1 frango*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*Sumo de 2 limões*

*2 dl de óleo de mancarra (amendoim)*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Arranja-se o frango, lava-se, corta-se aos bocados e reserva-se. Descascam-se, entretanto, as cebolas, cortam-se às rodelas e levam-se, num tacho, ao lume a refogar, juntamente com os alhos descascados e picados, o óleo de mancarra, gindungo ou piri-piri e sal qb. Logo que o refogado esteja pronto, adiciona-se o sumo de limão. Retira-se, de seguida, o tacho do lume e coloca-se o frango a marinar neste refogado cerca de uma hora. Findo este tempo, põe-se o frango a grelhar nas brasas.

Acompanha bem com um arroz feito no próprio refogado.

# Galinha à moda

## da Guiné-Bissau

### **ingredientes**

*1 galinha*

*1 cebola grande*

*Sumo de 2 limões*



*Manteiga qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Arranja-se a galinha, tempera-se com a cebola descascada e finamente picada, o sumo de limão, um pouco de manteiga, gindungo ou piripíri e sal qb, e deixa-se marinar durante, no mínimo, três horas. Findo esse tempo, põe-se ao lume, num tacho, com um pouco de água, deixando-a ferver durante uns cinco minutos. Retira-se, então, do tacho e põe-se a assar nas brasas, barrando-a, de vez em quando, com um pouco de manteiga. Deixa-se, entretanto, o caldo ferver durante cerca de 30 minutos para que apure. Quando a galinha estiver devidamente assada, corta-se aos pedaços, coloca-se numa travessa e rega-se com o molho. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco.

## **Mancarra**

### **com citi**

#### **ingredientes**

*1 frango*

*250/300 g de mancarra (amendoim)*

*1 dl de citi (óleo de palma)*

*1 cebola grande*

*2 tomates maduros*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Arranja-se o frango, lava-se, corta-se aos pedaços e tempera-se com gindungo ou piripíri e sal a gosto. Descasca-se, então, a cebola, pica-se e põe-se ao lume, num tacho, a refogar com o citi. Quando a cebola estiver alourada, juntam-se-lhe os bocados de frango, fritando-os uniformemente, mas de modo a que não se queimem. Descascam-se, entretanto, os tomates que, depois de desfeitos, se misturam com a mancarra previamente esmagada em um almofariz. Adiciona-se, então, um pouco de água, mexe-se tudo muito bem e passa-se por um coador. Deita-se este preparado no tacho, tapa-se e coze cerca de 30 minutos em lume brando. Vai-se mexendo. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco.

## Sigá de carne de porco

### **ingredientes**

*1 kg de perna de porco*

*½ kg de canje (quiabos)*

*2 tomates maduros*

*1 jagatu grande (ou tomate verde)*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*Sumo de 1 limão*

*Óleo para fritar qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Lava-se, corta-se a carne aos quadrados e tempera-se com os alhos descascados e picados, gindungo ou piripíri e sal qb. Descascam-se as cebolas, cortam-se às rodelas e vão ao lume, num tacho, com óleo até

alourarem. Junta-se a carne e fica a estufar alguns minutos. Adiciona-se a canje, os tomates limpos de peles e sementes e cortados aos bocados e o jagatu cortado às rodelas finas. Rega-se com o sumo de limão, acrescenta-se água e deixa-se apurar. Serve-se quente.

# Xabeu

## de carne

### **ingredientes**

*1 galinha*

*½ kg de carne de vaca*

*2 chávenas (de chá) de xabeu (óleo de palma)*

*1 cebola*

*2 tomates maduros*

*2 folhas de louro*

*Sumo de 1 limão*

*2 malaquetas*

*Sal qb*

Põe-se ao lume, num tacho com água, a carne de vaca lavada e cortada aos bocados. Quando estiver cozida, tira-se a água, que se reserva, junta-se-lhe a galinha limpa e cortada aos pedaços; a cebola descascada e picada; os tomates pelados, sem sementes e cortados em quadrados pequenos; as malaguetas; as folhas de louro e sal qb. Rega-se com o xabeu e o sumo de limão e volta ao lume (acrescenta-se, se necessário, um pouco da água de cozer a carne de vaca), onde apura até as carnes ficarem macias. Serve-se quente.

# ACOMPANHAMENTOS

# Arroz

## branco

### **ingredientes**

*½ kg de arroz*

*2 cebolas*

*2 dl de óleo*

*Sal qb*

Descasca-se, pica-se a cebola e põe-se ao lume a refogar num tacho com o óleo. Quando ficar transparente, junta-se um litro e meio de água e deixa-se ferver. Acrescenta-se, então, o arroz, lavado em água fria, tapa-se e coze em lume brando.

# Funje

## de mandioca

### **ingredientes**

*½ kg de farinha de mandioca*

*8 dl de água*

Põe-se um tacho ao lume com quatro decilitros de água. Logo que esta comece a ferver, junta-se a farinha de mandioca diluída na restante

quantidade de água e deixa-se cozer. Vai-se mexendo para não encaroçar. Quando estiver cozida, retira-se do lume e bate-se com uma colher de pau.

DOCES

# Bijaga

## **ingredientes**

*200 g de farinha fina de milho*

*1 ovo*

*50 g de açúcar*

*7½ dl de água*

*Óleo qb*

*Mel de cana qb*

*Sal qb*

Mistura-se a farinha com a água, o ovo e o açúcar, e tempera-se com uma pitada de sal. Mexe-se tudo muito bem e leva-se ao lume a fritar, colher a colher, numa frigideira com óleo. Serve-se frio, regado com um pouco de mel de cana.

# Bolinhas de mancarra

## **ingredientes**

*Mancarra (amendoim) qb*

*Açúcar qb*

*Açúcar pilé (arcado) qb*



Pica-se a mancarra, junta-se uma porção de açúcar a gosto e mistura-se tudo muito bem, de modo a obter-se uma pasta consistente. Com a ajuda de duas colheres de sopa, tendem-se pequenas bolas que se envolvem em açúcar pilé.

# Bolo

## de mancarra

### **ingredientes**

*175 g de farinha peneirada*

*60 g de mancarra (amendoim) torrada e limpa*

*2 ovos*

*150 g de açúcar*

*100 g de manteiga*

*1 colher (de chá) de fermento em pó*

*Margarina qb*

*Açúcar refinado qb*

*Canela qb*

Unta-se, com um pouco de margarina, um tabuleiro de ir ao forno, forra-se o fundo com papel vegetal e volta-se a untar. Passa-se, entretanto, a mancarra pela trituradora até ficar em farinha grossa, mistura-se com a manteiga, juntam-se os ovos e bate-se tudo. Adiciona-se aos poucos a farinha e o fermento em pó e vai-se mexendo. Quando tudo estiver bem misturado, deita-se no tabuleiro e leva-se ao forno a cozer a 170 graus. Vai-se verificando. Logo que esteja cozido, deixa-se arrefecer, desenforma-se e corta-se em quadrados pequenos, que se polvilham com açúcar refinado e canela a gosto.

# Mandioca

## assada com xarope de cana

### **ingredientes**

*½ kg de mandioca*

*Xarope de cana qb*

Põe-se a mandioca a assar no churrasco ou na grelha. Quando estiver bem assada, descasca-se e corta-se às fatias finas, que se colocam numa travessa, regadas com xarope de cana a gosto. Servem-se quentes.

# Mandioca

## com mel de cana

### **ingredientes**

*1 kg de mandioca*

*Mel de cana qb*

Embrulha-se a mandioca em folha de alumínio e põe-se a assar no forno. Quando estiver assada, descasca-se, corta-se aos bocados e rega-se com mel de cana. Embrulha-se a mandioca em folha de alumínio e põe-se a assar no forno. Quando estiver assada, descasca-se, corta-se aos bocados e rega-se com mel de cana.

# Pudim de pão

## **ingredientes**

*Três pães secos de trigo (com, pelo menos, 2 dias)*

*4 ovos*

*3 chávenas (de chá) de leite*

*2 dl de leite de coco*

*1 ½ chávena (de chá) de açúcar*

*100 g de coco ralado*

*1 colher (de sopa) de manteiga*

*Raspa de limão qb*

*Açúcar caramelizado qb*

*Canela qb*

*Passas qb*

Corta-se o pão aos pedaços, deita-se numa vasilha, juntamente com o leite e o leite de coco, e deixa-se demolhar durante alguns minutos. Quando estiver bem ensopado, desfaz-se muito bem com a ajuda da varinha mágica ou com um garfo. Batem-se, entretanto, os ovos, que se adicionam ao pão, juntamente com o coco, o açúcar, raspa de limão, manteiga e canela qb. Deita-se esta massa numa forma de pudim barrada com açúcar caramelizado e leva-se ao forno a cozer em banho-maria. Logo que esteja pronto (o que demorará cerca de uma hora), retira-se do forno, deixa-se esfriar e põe-se no frigorífico durante uns 15 minutos. Desenforma-se, coloca-se num prato, enfeita-se com passas e serve-se frio.

# MOÇAMBIQUE

# SOPAS

# Sopa de coco

## com legumes

### **ingredientes**

*1 chávena (de chá) de coco fresco*

*Legumes variados qb*

*2 colheres (de sopa) de natas*

*Sal qb*

Põem-se ao lume, numa panela com água qb, os legumes, que, depois de cozidos, se reduzem a puré, mas de modo a que fique bastante líquido. Junta-se, então, o coco ralado, tempera-se com sal e apura em lume brando. Quando tudo estiver bem cozido, acrescentam-se as natas e serve-se quente.

# Sopa

## de milho

### **ingredientes**

*6 espigas de milho*

*6 batatas*

*1 chávena (de chá) de amendoim*

*1 cebola*

*Sal qb*

Debulha-se o milho, lava-se e põe-se ao lume a cozer, numa panela com água qb e um pouco de sal. Colocam-se, entretanto, noutra panela, as batatas e a cebola descascadas e cortadas aos bocados e que, depois de cozidas, se esmagam muito bem. Junta-se, então, a este puré o milho e a água da sua cozedura, deixa-se ferver, adiciona-se o amendoim pilado, retifica-se o sal e está pronto a ir para a mesa. Serve-se quente.

PEIXES  
E  
MARISCOS



# Amêijoas

## com cerveja

### **ingredientes**

*2 kg de amêijoas*

*½ garrafa de cerveja*

*3 tomates maduros*

*2 cebolas grandes*

*4 dentes de alho*

*1 colher (de sopa) de margarina*

*½ copo de leite*

*Coentros qb*

*Azeite qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Colocam-se as amêijoas numa vasilha, com água e sal para que saiam as areias. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodelas finas e se levam ao lume a refogar, num tacho, com um pouco de azeite. Logo que comecem a ficar transparentes, juntam-se os tomates pelados, sem sementes e cortados aos pedaços pequenos; os alhos descascados e picados; a cerveja; o leite; a margarina e sal qb. Lavam-se, entretanto, as amêijoas, que se juntam e se deixam ferver em calda até abrirem. Abana-se o tacho de vez em quando. Quando estiverem prontas, colocam-se numa travessa e salpicam-se com os coentros finamente picados. Servem-se quentes.

# Arroz

## de garoupa à ilha

### ingredientes

*1 kg de garoupa*

*250 g de gambas (descascadas e cozidas)*

*½ kg de arroz carolino*

*2 tomates grandes*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*½ copo de vinho branco*

*1 l de caldo de peixe*

*1 ½ dl de azeite*

*2 cravinhos-da-índia*

*2 piri-piris*

*1 folha de louro*

*Coentros qb*

*Salsa qb*

*Hortelã qb*

*Manteiga qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, corta-se aos bocados, polvilha-se com um pouco de sal e deixa-se marinar durante algum tempo. Põe-se, entretanto, ao lume a cozer, num tacho com água, as espinhas e as peles do peixe. Quando estiverem cozidas, coam-se e reserva-se tudo. Levam-se igualmente ao lume a refogar, num tacho grande com o azeite, a cebola e os alhos descascados e picados. Logo que a cebola comece a alourar, juntam-se os tomates pelados, sem grainhas e picados; a salsa, a hortelã e os coentros lavados e picados; os piri-piris amanhados e a folha de louro. Vai-se mexendo. Quando o tomate estiver cozido, adiciona-se o caldo de peixe (quente) com o vinho e, logo que levante fervura, o arroz. Passados entre

seis a sete minutos, acrescenta-se o peixe, tapa-se o tacho e deixa-se apurar durante igual tempo. Retificam-se, se necessário, os temperos e está pronto a servir.

# Caldeirada

## de peixe frito

### **ingredientes**

*1 kg de garoupa (robalo, corvina, etc.)*

*3 mandiocas*

*1 manga seca*

*3 malaguetas*

*1 cebola*

*4 tomates*

*Leite de coco qb*

*Farinha de mandioca qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, tempera-se com um pouco de sal e corta-se às postas, que, depois de envolvidas em farinha de mandioca, se levam ao lume a fritar numa frigideira com azeite. Cozem-se, entretanto, as mandiocas, cortam-se às tiras e põem-se num tacho, Colocam-se por cima os tomates cortados aos bocados, pelados e sem sementes; a cebola descascada e cortada às rodelas; a manga cortada aos quadrados; a malagueta e o peixe. Deita-se o leite de coco em quantidade suficiente para cobrir todos os produtos e põe-se ao lume. Quando levantar fervura, acrescenta-se gindungo ou piri-piri e sal a gosto, e deixa-se apurar até que a maioria do leite se evapore. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco

# Camarão

## com cerveja

### (à nacional)

#### **ingredientes**

*2 kg de camarão*

*6 dentes de alho*

*250 g de margarina*

*Cerveja qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Lavam-se os camarões, escorrem-se, abrem-se ao meio pelo dorso, no sentido longitudinal (mas sem os separar totalmente), retiram-se as tripas e reservam-se. Descascam-se, entretanto, os alhos, que se esmagam juntamente com um pouco de gindungo ou piri-piri e sal, junta-se a margarina e mistura-se tudo muito bem até se obter uma pasta homogénea. Deitam-se, então, os camarões abertos ao meio num tabuleiro, barram-se com esta pasta, regam-se com um pouco de cerveja e levam-se ao forno previamente aquecido. Estão prontos a servir quando as cascas começarem a ficar avermelhadas, o que deverá demorar cerca de 15 minutos.

# Camarão

## com quiabos

#### **ingredientes**

*1 kg de camarão*

*½ kg de quiabos*

*3 tomates maduros*

*1 cebola*

*½ l de leite de coco*

*Óleo qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Lavam-se os camarões, cozem-se, descascam-se e reservam-se. Arranjam-se, entretanto, os quiabos, que, depois de abertos ao meio, se temperam com sal e se põem ao lume a fritar, numa frigideira, com um pouco de óleo. Simultaneamente, faz-se um refogado com a cebola descascada e cortada às rodelas finas; os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados pequenos; e um pouco de óleo. Logo que o refogado esteja pronto, juntam-se os quiabos, o leite de coco, um pouco de gindungo ou piri-piri e sal qb, e ferve. Adicionam-se, então, os camarões, deixa-se apurar um pouco e serve-se quente.

# **Camarão**

## com leite de coco

### **ingredientes**

*1 kg de camarão*

*5 dl de leite de coco*

*1 cebola*

*2 tomates maduros*

*½ colher (de chá) de açafrão*

*1 dl de azeite*

*1 malagueta*

*Sal qb*

Descascam-se os camarões e reservam-se. Descasca-se e pica-se a cebola, que se põe ao lume, num tacho com o azeite. Quando ficar alourada, junta-se o tomate pelado, sem sementes e picado, e deixa-se cozer até ficar tudo desfeito. Adiciona-se, então, o miolo do camarão, deixando-o tomar gosto durante uns cinco minutos. Vai-se mexendo. Junta-se, depois, o leite de coco misturado com o açafião, a malagueta e sal qb. Coze em lume brando durante cerca de 15 minutos e está pronto a servir.

Acompanha com batata cozida ou arroz branco.

# Camarão frito

## à moçambicana

### **ingredientes**

*1 kg de camarão grande*

*4 dentes de alho*

*Sumo de 2 limões pequenos*

*2 folhas de louro*

*1 molho de coentros*

*Pimenta qb*

*Óleo qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Cortam-se as cabeças e as patas aos camarões, lavam-se, abrem-se, mas sem lhes tirar a casca, e retiram-se as tripas. Temperam-se com uma pasta feita com os alhos descascados e picados, as folhas de louro, o sumo de limão, pimenta, gindungo ou piri-piri e sal qb, e deixam-se a marinar durante algum tempo. Deita-se, entretanto, um pouco de óleo numa frigideira, põe-se ao lume e, quando estiver bem quente, fritam-se os

camarões. Logo que estejam prontos, colocam-se numa travessa, regam-se com o óleo da frigideira misturado com o molho que serviu para temperar os camarões e polvilham-se com os coentros lavados e picados.

Pode acompanhar com batata frita, arroz de coco, arroz branco e/ou uma salada.

# Camarão

## grelhado

### **ingredientes**

*1 kg de camarão grande*

*2 dentes de alho*

*Sumo de 1 limão*

*1 raminho de salsa*

*Manteiga qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal refinado qb*

Lavam-se os camarões, abrem-se a todo o comprimento, pelo lado do lombo (com a ajuda de uma faca afiada), temperam-se com um pouco de sal, colocam-se abertos numa grelha e põem-se a assar sobre brasas ou, em alternativa, sobre uma chapa. Assam-se dos dois lados. Entretanto, com um pouco de manteiga derretida, o sumo de limão, a salsa lavada e picada, gindungo ou piri-piri e sal qb, prepara-se um molho que se deita por cima dos camarões quando estes estiverem a ir para a mesa.

# Camarão-tigre

## grelhado

### **ingredientes**

*1 dúzia e meia de camarões-tigre*

*Sumo de 2 limões*

*Manteiga qb*

*Óleo qb*

*Pimenta qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Lavam-se os camarões, temperam-se com o sumo de limão, um pouco de pimenta e sal e deixam-se a repousar cerca de uma hora. Findo esse tempo, pincelam-se com um pouco de óleo e levam-se ao lume a grelhar. Quando estiverem prontos, colocam-se numa travessa e regam-se com manteiga derretida e misturada com gindungo ou piri-piri qb.

# Caranguejos

## gratinados

### **ingredientes**

*Meia dúzia de caranguejos médios*

*200 g de miolo de pão*

*3 ovos*

*1 cebola*

*2 copos de leite*

*1 dl de azeite*

*1 colher (de café) de uísque*



*1 folha de louro*

*Pão ralado qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Lavam-se os caranguejos, que se põem ao lume a cozer, num tacho, com água temperada com um pouco de sal. Quando estiverem cozidos, retiram-se do lume, abrem-se com cuidado, para não se partirem as cascas, tira-se o miolo e desfia-se. Reserva-se tudo. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola, que se leva ao lume a refogar, num tacho, com o azeite e a folha de louro. Logo que a cebola fique alourada, adiciona-se a carne dos caranguejos, o miolo de pão embebido no leite quente, os ovos batidos, o uísque, gindungo ou piripíri e sal qb. Mistura-se tudo muito bem e põe-se de novo ao lume. Quando estiver apurado, enchem-se as cascas com este recheio, polvilham-se com pão ralado e levam-se ao forno, previamente aquecido, a gratinar.

Acompanha com uma salada de verduras.

# Caril

## de camarão

### à laurentina

#### **ingredientes**

*2 kg de camarão*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*1 colher (de sopa) de farinha de trigo*

*2 colheres (de chá) de pó de caril*

*Leite de 1 coco*

*2 colheres (de sopa) de calda de tomate*

*1 raminho de salsa*

*Azeite qb*

*Pimenta qb*

*Coentros qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Põem-se ao lume, numa panela com água, os camarões, que, quando cozidos, se descascam e reservam. Reserva-se igualmente a água da cozedura, juntamente com as cabeças e cascas dos camarões. Descascam-se e picam-se, entretanto, as cebolas e os alhos, que, com um pouco de azeite e salsa picada, se põem ao lume, num tacho, a refogar. Quando a cebola estiver transparente, juntam-se as cabeças e as cascas dos camarões, deixa-se refogar um pouco, esmaga-se tudo muito bem e passa-se por um passador. Adiciona-se a farinha de trigo dissolvida num pouco de água, o caril, a calda de tomate, pimenta e gindungo ou piri-piri qb. Ferve em lume brando, enquanto se vai adicionando, aos poucos, a água de coco e alguma da de cozer os camarões, que, a seguir, se juntam. Deixa-se apurar um pouco e mexe-se para não pegar. Polvilha-se com coentros lavados e picados e serve-se quente.

Acompanha com arroz branco ou papas de mandioca.

# Caril

## de caranguejo

### **ingredientes**

*2 kg de caranguejo*

*4 tomates*

*2 cebolas*

*4 dentes de alho*  
*5 cravinhos-da-índia*  
*3 colheres (de sopa)*  
*de óleo de amendoim*  
*2 colheres (de sopa) de pó de caril*  
*1 colher (de chá) de tamarindo*  
*Leite de 1 coco*  
*10 g de gengibre*  
*2 folhas de louro*  
*Sal qb*

Descascam-se as cebolas e os alhos, que, finamente picados, se levam ao lume a refogar, num tacho, juntamente com os tomates pelados, sem sementes e cortados aos bocados; os cravinhos; o gengibre; o louro e o óleo de amendoim. Vão-se adicionando pequenas porções de água a ferver. Logo que o refogado esteja pronto, junta-se o caril, o tamarindo, metade do leite de coco e sal qb. Deixa-se cozer, adiciona-se o caranguejo, acrescenta-se o resto do leite de coco, retificam-se os temperos e apura em lume brando até que o molho fique grosso.

Pode acompanhar com arroz branco, chima de arroz ou papas de mandioca.

# Caril

## de marisco

### **ingredientes**

*1 kg de marisco variado (caranguejo, lagostim, camarão, etc.)*  
*2 cebolas médias*  
*4 tomates maduros*  
*3 dentes de alho*

*2 ½ dl de leite de coco*  
*Azeite qb*  
*Caril qb*  
*Gindungo ou piri-piri qb*  
*Sal qb*

Cozem-se separadamente os diferentes marisco, em água temperada com sal qb, descascam-se, desfia-se o caranguejo e reservam-se (pode, em alternativa, optar-se por marisco cozido). Descascam-se e cortam-se as cebolas às rodelas, levando-as ao lume a refogar, num tacho, com um pouco de azeite. Quando estiver refogada, adicionam-se os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos quadrados; os alhos descascados e picados; o caril e gindungo ou piri-piri a gosto. Cozido o tomate, acrescentam-se os marisco e o leite de coco e apura. Vai-se mexendo sempre. Retificam-se, se necessário, os temperos e está pronto a servir.

Acompanha com arroz branco e salada

## **Delícias**

### **de camarão**

#### **ingredientes**

*250 g de camarão*  
*½ l de leite*  
*50 g de farinha*  
*2 gemas de ovo*  
*1 ovo*  
*1 raminho de salsa*  
*Queijo ralado qb*  
*Noz-moscada qb*  
*Pão ralado qb*

*Manteiga qb*  
*Margarina qb*  
*Óleo qb*  
*Sal qb*

Descascam-se os camarões, que se levam ao lume a alourar, numa frigideira, com manteiga qb. Simultaneamente, põem-se ao lume, num tacho, o leite, a farinha, as gemas de ovo, um pouco de queijo e de manteiga. Quando estiver em creme, juntam-se os camarões, a salsa lavada e picada, a noz-moscada e sal qb, mistura-se tudo muito bem e deita-se num tabuleiro untado com margarina. Deixa-se esfriar e, corta-se aos quadrados, que se passam por pão ralado e ovo e se põem ao lume a fritar.

Acompanha bem com uma salada.

# Feijoada

## de marisco

### **ingredientes**

*1 kg de patas de caranguejo*  
*½ kg de camarão pequeno*  
*½ kg de amêijoia*  
*250 g de feijão branco*  
*100 g de bacon*  
*½ chouriço pequeno*  
*1 colher (de sopa) de manteiga*  
*1 cebola*  
*2 dentes de alho*  
*2 piri-piris*  
*2 colheres (de sopa) de polpa de tomate*

*1 raminho de coentros*

*2 folhas de louro*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer, num tacho com um pouco de água, o chouriço, o *bacon* e o feijão, que se deixou a demolhar de véspera. Separadamente, leva-se também ao lume o camarão, que, depois de cozido, se descasca e destripa. O mesmo se faz em relação aos caranguejos, os quais, após a cozedura, são descascados e desfiados, e às amêijoas, que igualmente se cozem e descascam. Reserva-se tudo, incluindo a água de cozer o feijão. Descascam-se e picam-se, entretanto, os alhos e as cebolas, que se põem ao lume a refogar, num tacho, com a manteiga, os piri-piris sem as sementes e azeite qb. Vai-se mexendo. Quando começar a alourar, adiciona-se a polpa de tomate, o chouriço cortado às rodelaas pequenas, o *bacon* cortado aos pedacinhos, a salsa picada, as folhas de louro e um pouco da água de cozer o feijão. Ferve durante uns cinco minutos, findos os quais se junta o feijão. Volta de novo a ferver por igual tempo, adicionando-se, então, o marisco. Retificam-se, se necessário, a água e os temperos e, na hora de servir, juntam-se os coentros lavados e picados e um fio de azeite.

Acompanha com arroz branco.

## **M'boa**

### ou Matsavo

#### **ingredientes**

*½ kg de camarão*

*½ kg de folhas de abóbora*

*2 tomates*

*1 cebola*

*2 chávenas (de chá) de farinha de amendoim*

*Leite de 1 coco*

*3 malaguetas*

*Gindungo ou priripiri qb*

*Sal qb*

Tiram-se os fios às folhas de abóbora, lavam-se muito bem, cortam-se à moda da couve para caldo verde, mas mais larga, e põem-se a cozer, num tacho, com o leite de coco e um pouco de água. Passada cerca de meia hora, juntam-se-lhe os camarões, os tomates pelados e cortados aos pedaços, a cebola descascada e cortada às rodelas, as malaguetas e sal qb. Logo que comece a ferver, adiciona-se a farinha de amendoim e deixa-se no fogo até que o camarão esteja cozido. Vai-se mexendo para que não pegue. Acrescenta-se, se necessário, um pouco de gindungo ou piripíri e serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco ou funje de farinha de milho.

## Mimino

### **ingredientes**

*750 g de garoupa*

*600 g de mandioca*

*1 cebola*

*3 tomates maduros*

*½ dl de azeite*

*Leite de coco qb*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, que, depois de cortado às postas e temperado com sal qb, se deixa a tomar gosto durante 30 minutos. Põe-se, então, a fritar, numa frigideira com um pouco de óleo, e reserva-se. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, depois de picada, se leva ao lume a refogar, juntamente com os tomates pelados, sem grainhas e cortados em pequenos pedaços. Quando a cebola estiver alourada, junta-se a mandioca, descascada, lavada e cortada aos palitos, tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal a gosto, cobre-se com leite de coco e deixa-se levantar fervura. Juntam-se, então, as postas de peixe frito e ferve até que a mandioca esteja cozida.

Pode acompanhar com papas de mandioca.

# Moqueca

## africana

### **ingredientes**

*1kg de peixe (pargo, goraz, etc.)*

*½ kg de camarão descascado*

*2 pimentos vermelhos*

*2 pimentos verdes*

*3 cebolas*

*5 tomates*

*5 dl de leite de coco*

*1 ramo de coentros*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, corta-se às postas e polvilha-se com um pouco de sal. Descascam-se, entretanto, as cebolas e os tomates, que se picam muito



bem, juntamente com os pimentos, os coentros e sal qb. Cobre-se o fundo de um tacho com metade desta mistura e põem-se por cima as postas de peixe, o miolo de camarão e o resto da mistura. Junta-se o leite de coco, tapa-se o tacho e deixa-se cozer em lume muito brando. Vai-se verificando. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco ou papas de mandioca.

# Muamba

## de peixe

### **ingredientes**

*1 ½ de corvina (ou garoupa)*

*250 g de abóbora*

*250 g de quiabos*

*2 beringelas*

*2 cebolas*

*3 dentes de alho*

*2 dl de óleo de palma*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, corta-se às postas e reserva-se. Descascam-se as cebolas e os alhos, picam-se e levam-se ao lume a refogar, num tacho com o óleo de palma. Logo que a cebola comece a alourar, juntam-se as beringelas descascadas e cortadas aos cubos; a abóbora descascada e cortada aos quadrados; e os quiabos sem as pontas e cortados ao meio no sentido longitudinal. Deixa-se refogar um pouco e vai-se mexendo. Adiciona-se, então, um pouco de água e o peixe e tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Deita-se, se necessário, mais um pouco de água e deixa-se apurar cerca de 10 minutos. Serve-se quente.

Pode acompanhar com papas de mandioca.

# Mucuane

## com camarão

### **ingredientes**

*150 g de camarão fresco*

*½ kg de papaia*

*200 g de folha tenra de mandioca*

*Leite de 1 coco grande*

*2 tomates maduros*

*1 cebola*

*Sal qb*

Descascam-se os camarões, dá-se-lhes um golpe no dorso, retiram-se as tripas, lavam-se e reservam-se. Removem-se, entretanto, as nervuras centrais das folhas de mandioca, esmagam-se muito bem e põem-se ao lume a cozer, numa panela com água. Logo que esta se evapora, junta-se o leite de coco e tempera-se com um pouco de sal. Passados alguns minutos, deitam-se os tomates, pelados, sem sementes e cortados aos pedaços, juntamente com a cebola descascada e cortada em rodelas grossas. Quando estiver quase cozido, adicionam-se os camarões e a papaia descascada e cortada em cubos pequenos. Apura um pouco e serve-se.

Pode acompanhar com arroz branco ou chima de arroz.

# Mufete

## de garoupa

### **ingredientes**

*1 kg de garoupa pequena*

*2 dl de azeite*

*Vinagre qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanham-se as garoupas, dá-se-lhes um corte superficial no lombo, polvilham-se com um pouco de sal e põem-se nas brasas a grelhar. Mistura-se, entretanto, o azeite com vinagre, gindungo ou piri-piri e sal a gosto, leva-se ao lume, numa frigideira, e deixa-se apenas levantar fervura. Regam-se as garoupas com este molho e estão prontas a servir.

Acompanha com farofa ou papas de mandioca.

# Peixe frito

## com batata-doce

### **ingredientes**

*1 kg de dourada (ou robalo, red fish, corvina, etc.)*

*750 g de batata-doce*

*250 g de coco ralado*

*2 pêssegos secos*

*1 cebola*

*2 dentes de alho*

*2 copos de leite de coco*

*1 colher (de sopa) de polpa de tomate*

*Coentros qb*

*Óleo qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, corta-se às postas, tempera-se com um pouco de sal e leva-se ao lume a fritar, numa frigideira com óleo qb. Quando estiverem fritas, colocam-se numa panela juntamente com as batatas-doces e as cebolas descascadas e cortadas às rodelas; os alhos descascados e picados; os pêssegos previamente demolhados; a polpa de tomate e gindungo ou piri-piri e sal qb. Põe-se a panela ao lume, acrescenta-se o leite de coco e deixa-se ferver. Mexe-se de vez em quando. Logo que esteja pronto, adicionam-se os coentros lavados e picados e serve-se quente.

## Tocossado

### **ingredientes**

*1 ½ kg de pargo (ou garoupa)*

*2 cebolas*

*3 tomates maduros*

*½ manga seca*

*2 dentes de alho*

*Sumo de 1 limão*

*3 malaguetas*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, que se coloca numa caçarola (preferencialmente de barro), juntamente com os tomates pelados e cortados aos pedaços, as

cebolas descascadas e cortadas às rodelas, a manga seca cortada aos quadrados, as malaguetas e um pouco de azeite. Junta-se alguma água com o sumo de limão e tempera-se com sal a gosto. Deixa-se apurar até que o peixe fique quase desfeito. Serve-se quente.

Acompanha com chima de arroz ou arroz de coco.

# Vatapá

## com abóbora

### **ingredientes**

*750 g de camarão*

*750 g de folha de abóbora (ou, em alternativa, espinafres)*

*200 g de amendoim*

*1 cebola*

*2 tomates maduros*

*2 dl de leite de coco*

*Óleo qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Lavam-se, migam-se as folhas de abóbora à moda do caldo verde, mas mais grossas, e põem-se ao lume a cozer, num tacho, com água temperada com sal qb. Logo que estejam cozidas, escorrem-se e reservam-se. Cozem-se separadamente os camarões, que se descascam e também se reservam. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, depois de picada, se leva, num tacho, ao lume a refogar com um pouco de óleo. Quando estiver alourada, juntam-se os tomates pelados, sem sementes e cortados aos pedaços pequenos e deixam-se cozer até que se desfaçam. Adicionam-se, então, as folhas de abóbora bem escorridas, os camarões, o leite de coco e o

amendoim pisado e desfeito num pouco de água. Tempera-se tudo com gindungo ou piri-piri e sal a gosto, apura e está pronto a servir.

Pode acompanhar com arroz branco ou chima de arroz.

# Vatapá

## com amendoim

### **ingredientes**

*1 kg de camarão cozido*

*750 g de amendoim*

*1 kg de folha de mandioca (ou, em alternativa, couve-galega)*

*1 coco*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Lavam-se, cortam-se as folhas de mandioca à moda do caldo verde, mas bastante mais largas, põem-se ao lume a cozer, num tacho sem água (no caso de se utilizar a couve-galega, deita-se um pouco de água), até ficarem tenras e reservam-se. Rala-se, entretanto, a polpa do coco, à qual, depois de passada por um coador, se adiciona o leite do mesmo coco e o amendoim reduzido a pó e dissolvido em cerca de meio litro de água. Deita-se esta mistura num tacho e põe-se ao lume. Quando começar a ferver, adicionam-se as folhas de mandioca (ou couve-galega) e o camarão descascado, temperando-se tudo com gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Apura em lume brando cerca de meia hora. Serve-se quente.

Pode acompanhar com farinha de milho ou arroz branco

**«Presença regular» na gastronomia moçambicana, pelo vatapá passa muita da influência da culinária dos escravos transportados nos navios negreiros desde o século xvi.»**

# CARNES



# Bife de vitela

## com amendoim

### **ingredientes**

*½ kg de carne de vitela para bife*

*50 g de amendoim*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*1 dl. de azeite*

*1 dl de água*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Corta-se a carne, em bifés não muito altos, temperam-se com pimenta e sal a gosto e reservam-se. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodelas finas; os tomates, a quem se tiram as grainhas e se cortam aos pedaços pequenos; e os alhos, que se pisam. Põe-se tudo ao lume, num tacho com o azeite, e colocam-se os bifés por cima. Tapa-se o tacho e deixa-se refogar, adicionando-se, se necessário, um pouco de água. Quando a carne estiver tenra, junta-se o amendoim picado e deixa-se apurar.

Pode acompanhar com arroz ou batata-doce cozida.

*Arachis hypogaea*, ou amendoim, recebe diversos nomes consoante as zonas onde é usado, em Moçambique é apelidado também por aráquide, caranga, carango.

# Caldeirada

## de cabrito

### ingredientes

*1 kg de carne de cabrito*

*4 batatas*

*1 lata de ervilhas*

*3 tomates grandes maduros*

*2 cebolas pequenas*

*2 dentes de alho*

*2 cenouras*

*2 colheres (de chá) de pó de caril*

*1 raminho de salsa*

*1 garrafa de cerveja*

*Óleo qb*

*Vinagre qb*

*Sal qb*

Arranja-se a carne, lava-se, tempera-se com os dentes de alho descascados e picados, um pouco de vinagre e sal a gosto, e deixa-se marinar durante cerca de meia hora. Passado esse tempo, deita-se num tacho com óleo qb e põe-se ao lume a cozer durante alguns minutos. Juntam-se, então, os tomates pelados e cortados aos bocados pequenos; as cebolas e as cenouras descascadas e cortadas às rodelas; e a salsa lavada e picada. Quando estiver já sem molho, adiciona-se a cerveja, o caril e sal qb, e deixa-se cozer durante hora e meia. Findo esse tempo, juntam-se as ervilhas e as

batatas descascadas e cortadas aos cubos. Apura até que o molho fique grosso. Retificam-se, se necessário, os temperos e serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco.

# Caril de galinha

## à moçambicana

### **ingredientes**

*1 galinha*

*2 colheres (de chá) de pó de caril*

*3 cebolas*

*3 dentes de alho*

*2 colheres (de sopa) de calda de tomate*

*1 colher (de sopa) de farinha*

*Leite de 1 coco*

*1 colher (de café) de açafão*

*1 ramo de salsa*

*Azeite qb*

*Pimenta qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Arranja-se a galinha que se corta aos pedaços pequenos e se põe a marinar, num recipiente, com uma cebola e um alho descascados e picados, uma colher (de sopa) de calda de tomate e sal qb. Passados cerca de 30 minutos, põe-se ao lume a guisar, num tacho, com um pouco de azeite. Logo que a galinha esteja estrugida, acrescenta-se um pouco de água, deixa-se apurar bem e reserva-se. Descascam-se e picam-se, entretanto, as restantes cebolas (duas) e os alhos (dois) que se levam ao lume a refogar, num tacho, juntamente com a salsa lavada e picada e um pouco de azeite.

Quando o refogado estiver bem apurado, desfaz-se com a ajuda de uma trituradora, junta-se o resto da calda de tomate, a farinha desfeita em um pouco de água, o pó de caril, o açafrão, pimenta, gindungo ou piri-piri e sal a gosto. Põe-se em lume brando durante cerca de 20 minutos, junta-se, pouco a pouco, o leite de coco e vai-se mexendo de vez em quando. Logo que o molho esteja grosso, junta-se a galinha e deixa-se apurar. Retificam-se, se necessário, os temperos e serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

# Chacuti de galinha

## **ingredientes**

*1 galinha*

*4 cebolas*

*4 dentes de alho*

*6 cravinhos*

*4 malaguetas*

*1 coco grande*

*½ colher (de café) de noz-moscada*

*1 colher (de sopa) de sementes de coentros*

*1 colher (de sopa) de cardamomo*

*1 colher (de chá) de cominhos*

*1 colher (de chá)*

*de açafrão*

*1 colher (de chá) de canela*

*1 colher (de sopa)*

*de tamarindo*

*1 colher (de sopa)*

*de banha*

*2 colheres (de sopa)*

*de óleo*

*2 folhas de louro*

*Sal grosso qb*

Abre-se o coco, reserva-se o leite e rala-se a polpa, que se leva ao forno a alourar levemente. Igualmente se alouram as sementes de coentros, os alhos, os cominhos, os cravinhos e o cardamomo. Pisa-se tudo num almofariz. Descascam-se e picam-se, entretanto, as cebolas, que se levam ao lume, num tacho, a refogar com o óleo e a banha. Quando estiverem alouradas, junta-se a galinha sem a pele e cortada em pedaços pequenos. Vai-se mexendo até que fique dourada. Rega-se, então, com o leite de coco junto com o tamarindo desfeito em algumas gotas de água morna, adicionando-se, de seguida, os temperos moídos, a canela, as folhas de louro e sal grosso qb. Tapa-se o tacho e deixa-se alourar em lume brando, devendo ficar tenro e com bastante molho. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz de coco, arroz branco ou papas de mandioca.

# Frango

## à moçambicana

### **ingredientes**

*2 frangos pequenos*

*1 coco*

*3 dentes de alho*

*100 g de manteiga*

*½ chavena (de café) de óleo de amendoim*

*Sumo de 1 limão*

*1 colher (de chá) de colorau*

*2 folhas de louro*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Rala-se o coco, que se junta a um litro de água a ferver e se coa para um recipiente. Quando estiver frio, juntam-se os dentes de alho descascados e picados, o colorau, as folhas de louro (previamente pisadas num almofariz) e o óleo de amendoim. Mistura-se tudo muito bem e deita-se sobre os frangos, que se colocam, de seguida, no frigorífico onde devem permanecer cerca de 12 horas. Vão-se virando de vez em quando. Passado esse tempo, assam-se em lume brando de carvão, barrados com parte deste molho. Adiciona-se, entretanto, o sumo de limão e a manteiga ao resto do molho, leva-se ao lume a ferver e deita-se por cima dos frangos quando estes saírem das brasas. Servem-se quentes.

Pode acompanhar com mucapata ou arroz branco.

# Frango

## apimentado

### **ingredientes**

*2 peitos de frango*

*1 colher (de chá) de molho de pimenta*

*3 pimentos-malagueta*

*10 dentes de alho*

*Sumo de 3 limões*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Descascam-se e cortam-se os alhos, lavam-se e cortam-se os pimentos em pedaços pequenos, batendo-se tudo num liquidificador, juntamente com o sumo de limão, o molho de pimenta, um pouco de azeite e sal a gosto.

Quando o creme estiver liquefeito, deita-se sobre os peitos de frango, que, depois de lavados, foram colocados numa assadeira. Vão ao forno e só se retiram quando a carne estiver bem cozida e alourada.

Acompanha bem com uma salada verde ou com arroz branco.

# Frango cafreal

## à zambeziana

### **ingredientes**

*1 frango*

*Leite de 1 coco ralado*

*5 dentes de alho*

*1 folha de louro*

*Limão qb*

*Azeite qb*

*Sal qb*

Arranja-se o frango, que se põe a escorrer. Coloca-se, entretanto, o coco ralado numa vasilha, na qual se deita cerca de meia chávena (de chá) de água quente e igual quantidade de água fria, mexendo-se até que fique uma espécie de leite cremoso. Deixa-se arrefecer. Esmagam-se, entretanto, num almofariz, os dentes de alho com um pouco de sal, acrescentando-se, de seguida, umas gotas de limão e a folha de louro. Mistura-se tudo muito bem e deita-se sobre o frango. Passados alguns minutos, acrescenta-se metade do leite de coco e deixa-se o frango a marinar durante cerca de 30 minutos. Guarda-se o resto do leite de coco num recipiente, com um pouco de azeite, para se ir borrifando o frango quando este for colocado na brasa a assar, de modo a que a pele fique estaladiça.

# Frango

## com amendoim

### **ingredientes**

*1 frango*

*½ kg de amendoim sem sal*

*2 dentes de alho*

*1 l de água quente*

*1 dl de óleo*

*1 cebola grande*

*Pimenta qb*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Pisa-se o amendoim num almofariz, deita-se numa panela, junta-se a água a ferver, mexe-se, passa-se por um coador de rede fina e reserva-se. Descascam-se os alhos e a cebola, que, depois de picados, se põem ao lume, num tacho com o óleo. Quando a cebola ficar alourada, deita-se o frango lavado e cortado aos bocados e deixa-se tomar gosto durante alguns minutos. Junta-se, então, a água com o amendoim, tempera-se com pimenta, gindungo ou piri-piri e sal qb, tapa-se o tacho e deixa-se cozinhar cerca de 30 minutos. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco ou batata frita.

# Galinha

## com manga

### **ingredientes**



*1 galinha*  
*250 g de polpa de manga*  
*3 ½ dl de leite*  
*1 cebola*  
*2 dentes de alho*  
*Azeite qb*  
*Gindungo ou piri-piri qb*  
*Sal qb*

Arranja-se a galinha, lava-se, corta-se em pedaços não muito grandes e põe-se ao lume, num tacho, juntamente com a cebola e os alhos, descascados e picados, e o azeite. Logo que a galinha comece a ficar alourada, junta-se o leite e a manga cortada aos bocados e tempera-se com gindungo ou piri-piri e sal qb. Tapa-se o tacho, deixa-se cozer bem e serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco.

# **Galinha**

## **de cabidela**

### **ingredientes**

*1 galinha*  
*1 cebola*  
*3 tomates*  
*2 dentes de alho*  
*3 colheres (de sopa) de vinagre*  
*1 folha de louro*  
*Óleo qb*  
*Gindungo ou piri-piri qb*  
*Sal qb*

Mata-se a galinha, sangrando-a. Aproveita-se o sangue, que se reserva misturado com o vinagre para que não coalhe. Depena-se e lava-se, entretanto, a galinha, que se corta em pedaços pequenos e se põe num tacho a cozer em lume brando, juntamente com a cebola descascada e cortada às rodelas, os tomates pelados e cortados aos quadrados, os alhos descascados e picados, a folha de louro, óleo, pimenta e sal qb. Quando a galinha estiver cozida, junta-se o sangue e leva-se novamente ao lume a apurar. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco ou mucapata.

# Mandioca

## com miudezas de galinha

### **ingredientes**

*1,250 kg de mandioca*

*½ kg de miudezas de galinha*

*5 tomates*

*2 cebolas*

*1 colher (de sopa) de rajá (pó de caril)*

*2 dentes de alho*

*6 colheres (de sopa) de azeite*

*200 g de grão-de-bico*

*Azeitonas pretas qb*

*Sal qb*

Descasca-se, lava-se e põe-se a mandioca ao lume a cozer, numa panela com água e sal qb, juntamente com o grão-de-bico. (Pode optar-se por uma lata de quilo de grão-de-bico cozido.) Separadamente, cozem-se as miudezas de galinha e reserva-se tudo. Descascam-se, entretanto, as cebolas e os alhos, que, lavados e picados, se levam ao lume a refogar, num tacho, com os tomates pelados, sem sementes e cortados aos pedaços. Logo que a cebola comece a ficar alourada, adicionam-se as miudezas, o rajá e sal qb, e deixa-se apurar um pouco. Junta-se, então, a mandioca e o grão-de-bico, e apura mais um pouco. Serve-se quente, numa travessa decorada com azeitonas pretas descaroadas.

Pode acompanhar com uma salada de cenoura e pepino.

**Mandioca é o nome pelo qual é conhecida a espécie do *Manihot*, composto por diversas variedades de raízes tuberosas comestíveis. É comum consumir-se para além da raiz, as folhas jovens em forma de esparregado. Em Moçambique, estas são piladas (moídas no pilão), juntamente com alho e a própria farinha seca da raiz e, depois, cozinhada normalmente com um marisco (caranguejo ou camarão).**

# Muamba

## de galinha

### **ingredientes**

*1 galinha do campo*

*300 g de abóbora*

*½ kg de dendém (ou 1 lata de muamba de dendém)*

*250 g de quiabos*  
*2 cebolas*  
*2 dentes de alho*  
*1 dl de azeite*  
*Gindungo ou piripiri qb*  
*Sal qb*

Arranja-se a galinha, lava-se, corta-se aos pedaços e tempera-se com os dentes de alho descascados, pisados e misturados com um pouco de gindungo ou piripíri e de sal. Igualmente se descascam e picam as cebolas, que se levam ao lume, num tacho, a alourar, juntamente com a galinha e o azeite. Cozem-se separadamente os dendéns, os quais, quando estiverem bem cozidos, se escorrem e pisam para os separar dos caroços. Adiciona-se cerca de um litro de água morna, espremem-se bem e coam-se. Juntam-se, então, a galinha, a abóbora descascada e cortada aos quadrados e os quiabos sem as pontas e cortados ao meio no sentido longitudinal. Acaba de cozer e serve-se quente.

## Muchucho

### **ingredientes**

*1 kg de dobrada*  
*5 tomates maduros*  
*2 cebolas*  
*1 colher (de chá) de farinha de milho*  
*1 colher (de chá) de colorau*  
*Gindungo ou piripiro qb*  
*Sal qb*

Arranja-se a dobrada, que se põe ao lume a cozer, numa panela com água qb. Quando estiver tenra, corta-se aos bocados pequenos e reserva-se. Deitam-se, entretanto, num tacho, os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados; as cebolas descascadas e cortadas aos pedaços; o colorau; e qb de gindungo ou piri-piri e de azeite. Deixa-se fritar um pouco, adicionam-se cerca de 2 decilitros e meio de água e ferve. Junta-se, então, a dobrada, um pouco de sal e volta a ferver. Apura em lume brando 10 minutos, retificam-se, se necessário, os temperos e está pronto a servir.

# Sarapatel

## **ingredientes**

*1 kg de carne de porco (entrecosto, orelha, coração, baço e fígado)*

*2 cebolas*

*3 dentes de alho*

*5 bagos de pimenta*

*1 colher (de chá) de cominhos*

*1 colher (de chá) de cravinhos*

*Azeite qb*

*Vinagre qb*

*Gengibre qb*

*Açafrão qb*

*Gindungo ou piri-piri*

*verde qb*

*Sal qb*

Misturam-se, numa tigela, os bagos de pimenta com o vinagre e deixam-se a marinar entre duas a três horas. Arranja-se, entretanto, a carne de porco, que se põe ao lume, numa panela, com água e sal qb. Quando estiver cozida, reserva-se a água, corta-se a carne aos bocados pequenos, levando-a de novo ao lume, num tacho com um pouco de azeite, a fritar ligeiramente. Descascam-se, entretanto, as cebolas, cortam-se às rodelas e

põem-se a refogar. Quando começarem a ficar alouradas, adiciona-se a carne e, depois, os temperos (alhos, cominhos, cravinhos e os bagos de pimenta), que foram triturados e misturados com um pouco de vinagre até formarem uma pasta. Deita-se esta pasta, com um pouco da água da cozedura, sobre a carne, junta-se gindungo ou piri-piri verde a gosto e deixa-se apurar. Serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

# ACOMPANHAMENTOS

# Arroz

## de coco

### **ingredientes**

*250 g de arroz*

*Leite de coco qb*

*Sal qb*

Põe-se ao lume, num tacho, o leite de coco em quantidade igual ao dobro do volume de arroz e tempera-se com um pouco de sal. Quando levantar fervura, junta-se o arroz e deixa-se cozer em lume brando até ficar seco.

# Arroz

## de pulau

### **ingredientes**

*250 g de arroz*

*1 cebola grande*

*3 cravinhos*

*1 pau de canela*

*Cardamomo qb*

*Óleo qb*



Descasca-se a cebola, pica-se e põe-se ao lume, num tacho, com um pouco de óleo. Quando estiver transparente, junta-se o arroz e deixa-se fritar levemente. Adiciona-se, então, cerca de meio litro de água a ferver, o pau de canela, os cravinhos e um pouco de cardomomo esmagado. Coze durante cerca de um quarto de hora e está pronto a servir.

# Chima

## de arroz

### **ingredientes**

*½ kg de farinha de arroz*

*4 dl de leite de coco*

*Sal qb*

Deita-se o leite de coco num tacho e põe-se ao lume. Logo que levante fervura, junta-se a farinha de arroz em chuva, mexendo-se sempre com uma colher de pau para não encaroçar. Tempera-se com sal qb e deixa-se cozer até que fique consistente.

# Farofa

### **ingredientes**

*½ kg de farinha-de-pau*

*1 cebola grande*

*Azeite qb*

*Vinagre qb*

*Sal qb*

Descasca-se, pica-se muito bem a cebola e coloca-se numa vasilha, onde se junta com a farinha-de-pau e se tempera com azeite, vinagre, sal qb e quatro colheres (de sopa) de água morna. Mistura-se como se fosse uma salada, mas de modo a que fique solta.

## Mucapata

### **ingredientes**

*½ kg de arroz*

*250 g de feijão-soroco*

*1 ½ coco*

*Sal qb*

Lava-se o arroz, descasca-se o feijão, que se deixou a demolhar de véspera, e põem-se ambos ao lume, numa panela, com cerca de um litro de água e sal qb. Passados uns 15 minutos, junta-se o leite de coco, cujo miolo foi espremido com um pouco de água morna, mantendo-se tudo ao lume até que o feijão esteja cozido e o molho seco.

## Papas

### de mandioca

### **ingredientes**

*150 g de farinha de mandioca*

*3 tomates maduros*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*2 copos de caldo de peixe*

*1 colher (de sopa) de manteiga*

*1 raminho de salsa*

*Óleo qb*

*Sal qb*

Descascam-se e picam-se as cebolas e os alhos, que se levam ao lume a alourar, num tacho com óleo qb. Quando a cebola ficar transparente, adicionam-se os tomates pelados, sem sementes e cortados aos pedaços, juntamente com a salsa lavada e picada. Deixa-se cozer até que os tomates fiquem desfeitos. Junta-se, então, a mandioca, desfeita num pouco de água, e o caldo de peixe. Coze em lume brando durante 10 minutos. Findo esse tempo, retira-se do lume, adiciona-se a manteiga e mistura-se tudo muito bem, de modo a que fique uma massa consistente.

DOCES

# Banana

## com leite condensado

### **ingredientes**

*6 bananas maduras*

*1 lata de leite condensado*

*2 gemas de ovo*

*3 colheres (de sopa) de coco ralado*

*2 colheres (de sopa) de manteiga*

*1 colher (de chá) de canela*

*Casca de 1 limão*

Descascam-se as bananas, cortam-se ao meio no sentido longitudinal e colocam-se num recipiente de ir ao forno e à mesa. Cobrem-se com o leite condensado, que foi misturado com as gemas de ovo, e polvilham-se com pequenas «nozes» de manteiga, a canela, a raspa de limão e o coco ralado. Vão ao forno a gratinar até que fiquem douradas. Servem-se frias.

# Bolo

## catembe

### **ingredientes**

*220 g de farinha*

*300 g de manteiga*

*50 g de pão ralado*

*60 g de castanha de caju torrada*

*2 ovos*

*270 g de açúcar*

*1 dl de leite*

*2 colheres (de chá) de fermento em pó*

Rala-se a castanha de caju, que, misturada com 100 gramas de açúcar, 50 de manteiga derretida e o pão ralado, se bate até ficar numa pasta. Barra-se com ela a forma (redonda) e mete-se no frigorífico. Bate-se o que resta do açúcar e da manteiga até se obter um creme encorpado. Juntam-se os ovos inteiros, um a um, volta a bater-se e vai-se acrescentando, pouco a pouco e alternadamente, o leite e a farinha com o fermento. Deita-se esta massa na forma, colher a colher, não tocando na camada que a reveste. Vai uma hora ao forno a cozer em lume médio (150 graus). Testa-se a consistência com um palito e retira-se da forma quando frio.

## **Bolo** de abacaxi

### **ingredientes**

*Abacaxi qb*

*3 ovos*

*180 g de farinha de trigo*

*½ colher (de chá) de fermento em pó*

*½ colher (de chá) de essência de baunilha*

*1 chávena (de café) de água*

*300 g de açúcar*

*Caramelo qb*

Mistura-se a farinha com o fermento e peneira-se. Batem-se, entretanto, as claras dos ovos em castelo firme e adicionam-se as gemas, uma a uma, o açúcar, o fermento, a farinha e, muito lentamente, a água. Acrescenta-se a essência de baunilha e leva-se ao forno numa forma lisa previamente

barrada com um pouco de caramelo e com o fundo coberto por abacaxi cortado às rodelas finas. Serve-se frio.

## **Bolo** de ananás

### **ingredientes**

*1 lata de ananás*

*6 ovos*

*350 g de farinha de trigo*

*350 g de açúcar*

*150 g de açúcar caramelizado*

*150 g de manteiga*

*2 colheres (de chá) de fermento em pó*

Toma-se uma forma com chaminé, barra-se com o açúcar caramelizado e forra-se com o ananás cortado às rodelas finas. Mistura-se, entretanto, o açúcar com a manteiga, batendo com uma colher de pau até ficar em creme. Juntam-se os ovos, um a um, batendo-se sempre e, de seguida, a farinha misturada com o fermento. Depois de tudo estar bem envolvido, deita-se na forma e leva-se ao forno a cozer, em temperatura média, durante aproximadamente uma hora. Vai-se verificando. Serve-se frio.

## **Bolo de batata** e caju

### **ingredientes**

*250 g de batata*  
*250 g de castanha de caju*  
*½ kg de açúcar*  
*9 gemas de ovo*  
*4 claras de ovo*  
*Raspa de limão qb*  
*Margarina qb*  
*Farinha fina de trigo qb*

Descascam-se as batatas, cozem-se e reduzem-se a puré. Pisa-se, entretanto, o caju, que se junta à batata, com a manteiga, o açúcar e a raspa de limão, misturando-se tudo muito bem. Adicionam-se as gemas, uma a uma, mexendo sempre. Juntam-se igualmente as claras batidas em castelo. Vai ao forno, em temperatura média, numa forma untada com margarina e polvilhada com um pouco de farinha. Verifica-se.

## **Bolo** de mandioca

### **ingredientes**

*½ kg de mandioca*  
*½ kg de açúcar*  
*8 gemas de ovo*  
*120 g de manteiga*  
*1 copo de leite de coco*  
*1 copo de água*  
*Margarina qb*



Põe-se um tacho ao lume com a água e o açúcar (reserva-se apenas um pouco para polvilhar a forma) e deixa-se ferver. Logo que atinja o ponto de calda, retira-se do lume e adiciona-se a manteiga. Separadamente, mistura-se o leite de coco com as gemas de ovo e a mandioca ralada. Junta-se tudo, mexe-se bem e deita-se numa forma untada com margarina e polvilhada com um pouco de açúcar. Coze em forno quente durante aproximadamente 45 minutos.

# Cuscuz à moda de Moçambique

## **ingredientes**

*1 chávena (de chá) de açúcar*

*2 ovos*

*1 chávena (de chá) de leite*

*2 chávenas (de chá) de farinha de trigo*

*2 chávenas (de chá) de farinha de milho*

*1 colher (de sopa) de manteiga*

*1 colher (de sopa) de canela*

*1 colher (de sopa) de fermento*

*Margarina qb*

Misturam-se os ovos com o açúcar, junta-se a manteiga e bate-se até ficar cremoso. Adicionam-se, de seguida, as farinhas de trigo e milho, o leite, o fermento e a canela, mexe-se tudo muito bem e leva-se ao forno a cozer, numa forma untada com bastante margarina. Vai-se verificando. Serve-se frio.

# Doce

## de abóbora com coco

### **ingredientes**

*½ kg de abóbora*

*1 coco*

*½ kg de açúcar*

Descasca-se a abóbora, corta-se aos bocados e põe-se ao lume a cozer, numa panela com um pouco de água. Quando estiver bem cozida, retira-se do lume, escorre-se e reduz-se a puré. Junta-se, então, o açúcar, mistura-se e põe-se de novo ao lume, mexendo sempre. Logo que comece a ferver, acrescenta-se o coco ralado e mexe-se até ficar bem consistente. Deixa-se arrefecer e pode-se guardar num frasco bem fechado.

# Ovos-moles

## de papaia

### **ingredientes**

*½ kg de papaia madura*

*10 gemas de ovo*

*½ kg de açúcar*

*1 pau de canela*

*Canela qb*

Põe-se ao lume a cozer, num tacho com um pouco de água, a papaia descascada e cortada aos bocados. Logo que esteja cozida, passa-se por

uma peneira, junta-se o açúcar e o pau de canela e põe-se de novo ao lume. Quando tomar ponto, retira-se do lume, deixa-se arrefecer um pouco e acrescenta-se, com cuidado para que não talhem, as gemas de ovo batidas. Volta, uma vez mais, ao lume para cozer os ovos, mas sem ferver. Servem-se frios polvilhados com um pouco de canela.

# Pão

## de banana

### **ingredientes**

*1 chávena (de chá) de polpa de bananas maduras*

*3 ovos*

*2 chávenas (de chá) de farinha de trigo*

*1 chávena (de chá) bem cheia de açúcar*

*3 colheres (de sopa) de leite*

*2 colheres (de chá) de fermento em pó*

*½ colher (de café) de bicarbonato*

*½ colher (de chá) de essência de baunilha*

*3 colheres (de sopa) de manteiga*

*½ colher (de café) de sal*

*Margarina qb*

Bate-se a manteiga até que fique em creme. Deita-se o açúcar lentamente, batendo sempre. Juntam-se os ovos, um a um, continuando a bater. Mistura-se, de seguida, a banana, a farinha, o fermento, o bicarbonato, a baunilha e o sal. Adiciona-se, pouco a pouco, o leite e leva-se ao forno numa forma untada com margarina. Vai-se verificando a consistência com um palito. Deixa-se arrefecer, desenforma-se e está pronto a servir.

# Pudim

## de coco

### **ingredientes**

*½ l de leite de coco*

*12 gemas de ovo*

*2 claras de ovo*

*300 g de açúcar*

*Raspa de casca de limão qb*

*Manteiga qb*

Põe-se ao lume o açúcar, num tacho com um pouco de água. Quando atingir o ponto de pérola, retira-se do lume, junta-se-lhe o leite de coco, uma pequena quantidade de raspa de casca de limão e deixa-se arrefecer. Misturam-se, então, as gemas de ovo e as claras levemente batidas e põe-se em lume brando. Quando os ovos estiverem ligeiramente passados, deita-se numa forma untada com manteiga e vai ao forno a cozer em banho-maria.

# Pudim

## de mandioca

### **ingredientes**

*1 mandioca pequena*

*150 g de açúcar*

*150 g de queijo ralado*

*2 colheres (de sopa) de manteiga*

*5 gemas de ovo*

*Noz-moscada (ralada) qb*

*Canela qb*

*Margarina qb*

Descasca-se, corta-se e põe-se ao lume a cozer, num tacho, a mandioca. Depois de cozida, passa-se por uma peneira e mistura-se com o açúcar, o queijo ralado, as gemas de ovo, a manteiga, uma pitada de noz-moscada e outra de canela. Mexe-se tudo muito bem e leva-se ao forno médio, numa forma untada com margarina. Demora entre 30 a 40 minutos a cozer.

# SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

# SOPAS

# Sopa

## de camarão

### **ingredientes**

*200 g de camarão*

*1 tomate maduro*

*3 cenouras*

*3 colheres (de sopa) de vinho branco*

*Sal qb*

Cozem-se os camarões, descascam-se e reservam-se. Reserva-se igualmente a água da cozedura. Pisam-se, entretanto, as cabeças e as cascas dos camarões misturadas com um pouco da calda e deitam-se na água da cozedura, juntamente com o tomate pelado, sem sementes e cortado em bocados pequenos, e as cenouras descascadas e cortadas às rodelas finas. Quando estiver tudo cozido, passa-se por um passador, juntam-se os camarões, o vinho branco e um pouco de sal e põe-se de novo ao lume a apurar. Serve-se quente com, ou sem, pão torrado aos quadrados.

# Sopa

## de gimboa

### **ingredientes**

*Gimboa (ou couve-galega) qb*

*2 inhames*

*4 ovos*



*3 colheres (de sopa) de óleo*

*Sal qb*

Descascam-se os inhames, lavam-se, cortam-se aos quadrados e põem-se ao lume a cozer, num tacho com cerca de dois litros de água, o óleo e um pouco de sal. Quando cozidos, retiram-se do tacho e passam-se por um passador. Voltam de novo ao lume, onde se juntam, lentamente, os ovos batidos e as folhas de gimboa (ou couve-galega) bem lavadas e picadas. Apura-se 15 minutos e serve-se quente.

PEIXES  
E  
MARISCOS

# Calulu de peixe

## à São Tomé

### **ingredientes**

*1 kg de garoupa*

*½ kg de camarão descascado*

*6 quiabos*

*2 cebolas*

*2 tomates*

*2 beringelas*

*1 dl de óleo de palma*

*20 g de farinha de trigo*

*1 ramo pequeno de manjerona*

*1 ramo de louro*

*Gindungo ou piri-piri qb*

*Sal qb*

Amanha-se a garoupa, corta-se às postas e reserva-se. Põem-se, entretanto, ao lume, num tacho, as beringelas descascadas e cortadas às rodelas; as cebolas descascadas e picadas; os tomates pelados, sem sementes e picados; os quiabos cortados ao meio; a manjerona lavada e picada; a folha de louro; e o óleo de palma. Tapa-se o tacho e deixa-se refogar um pouco. Adicionam-se, então, as postas de garoupa, os camarões, gindungo ou piri-piri e sal qb. Quando o peixe estiver quase cozido, junta-se a farinha desfeita num pouco de água, abana-se o tacho, para que tudo se misture bem, e deixa-se apurar, de modo a que o molho fique grosso. Serve-se quente.

Acompanha com angu de banana, farinha de mandioca ou arroz branco.

**Prato tradicional de São Tomé e Príncipe, o calulu, frequentemente usado nas festas religiosas, era, em tempos outros, distribuído junto das igrejas.**

# Estufado de feijão com peixe

## **ingredientes**

*1 kg de peixe fumado*

*½ l de feijão*

*2 cebolas*

*2 tomates maduros*

*½ chávena (de chá) de óleo de palma*

*1 ossame (ou gengibre)*

*1 malagueta*

*Coentros qb*

*Folha de micocó (ou espinafres) qb*

*Pau-pimenta qb*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer, num tacho com água, o feijão, que se deixou a demolhar de véspera. (Pode utilizar-se, em alternativa, feijão de lata cozido.) Junta-se, então, o peixe cortado em fatias; as cebolas descascadas e cortadas às rodelas finas; os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos pedaços; o óleo de palma; a malagueta sem as sementes; o moicocó

(ou espinafres); os coentros; o pau-pimenta, um pouco de água e sal qb. Deixa-se apurar. Quando estiver cozido, retificam-se os temperos e está pronto a servir.

Pode acompanhar com farinha de mandioca ou arroz branco.

## Ijogó

### **ingredientes**

*½ kg de peixe fumado variado*

*2 cebolas*

*3 tomates maduros*

*2 alhos*

*1 couve-portuguesa (ou agrião)*

*1 ossame (ou gengibre)*

*1 malagueta*

*2 ½ chávenas (de chá) de óleo de palma*

*2 folhas de louro*

*Farinha de mandioca qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Lava-se e miga-se a couve (ou o agrião) e põe-se ao lume a cozer, num tacho com água e sal qb. Retira-se a pele e as espinhas ao peixe e lava-se. Reserva-se tudo. Descascam-se e picam-se, entretanto, as cebolas, que se põem ao lume a refogar, num tacho, com o óleo de palma. Logo que a cebola fique alourada, adicionam-se os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos bocados; os alhos descascados e cortados aos pedacinhos; o louro; e o ossame (ou gengibre) esmagado. Junta-se, de seguida, o peixe temperado com sal qb e, logo que comece a ferver, a couve cozida. Ferve até ficar quase sem molho. Engrossa-se com um pouco de farinha de mandioca, tempera-se com pimenta a gosto e serve-se.

Pode acompanhar com arroz branco, angu de banana, banana assada ou papa de farinha de mandioca.

# Molho

## de beringela

### **ingredientes**

*½ kg de atum*

*3 beringelas*

*3 tomates*

*2 cebolas*

*1 pimento vermelho grande*

*3 dentes de alho*

*3 colheres (de sopa)*

*de dendém*

*(óleo de palma)*

*Sumo de 1 limão*

*1 folha de louro*

*Óleo para fritar qb*

*Farinha de mandioca qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Amanha-se o atum, corta-se aos pedaços pequenos e coloca-se, num recipiente, com o sumo de limão, um alho descascado e pisado, um pouco de pimenta e sal qb. Tapa-se e deixa-se marinar durante algum tempo. Descascam-se, entretanto, as beringelas que se cortam às rodelas grossas e se temperam com um dente de alho picado e sal qb. Passam-se o peixe e a beringela por um pouco de farinha de mandioca e levam-se ao lume a fritar, numa frigideira, com um pouco de óleo. Logo que estejam fritos, colocam-se numa panela, primeiro, o atum e, depois, a beringela e

reservam-se. Põem-se, então, ao lume a refogar as cebolas descascadas e cortadas às rodelas; o terceiro dente de alho descascado e picado; os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados; o pimento lavado e cortado aos palitos; a folha de louro; e o óleo de dendém. Quando o refogado estiver pronto, deita-se, na panela, sobre o atum e a beringela e ferve durante cerca de cinco minutos. Abana-se para que não pegue.

Serve-se com arroz branco ou banana-pão assada.

## Pastéis de matabala

### **ingredientes**

*250 g de peixe salgado (bicuda, cherne, etc.)*

*200 g de matabala (inhame)*

*3 ovos*

*1 cebola*

*1 dente de alho*

*1 raminho de salsa*

*Óleo para fritar qb*

*Sal qb*

Põe-se a cozer, numa panela com um pouco de água, o peixe cortado aos pedaços e que se deixou a demolhar de véspera. Quando cozido, retiram-se as espinhas e a pele, amassa-se e reserva-se. Descasca-se e lava-se a matabala, que se põe ao lume a cozer, num tacho com água e sal qb. Logo que cozida, reduz-se a puré e deita-se sobre o peixe, com a cebola descascada e finamente picada, a salsa lavada e picada e os ovos batidos.

Envolve-se tudo muito bem, retificam-se, se necessário, os temperos e, com duas colheres de sopa, moldam-se os pastéis, que se fritam em óleo

bem quente.

# Peixe

## refogado

### **ingredientes**

*1 kg de imperador*

*3 tomates maduros*

*2 cebolas*

*2 dentes de alho*

*1 dl de óleo de palma*

*1 colher (de sopa) de vinagre*

*1 molho de espinafres*

*Gindungo ou piripíri qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, corta-se às postas finas e põe-se num tacho, com a cebola descascada e cortada às rodelas; os tomates pelados, sem sementes e cortados em pedaços pequenos; os dentes de alho descascados e picados; o vinagre; gindungo ou piripíri e sal qb. Deita-se água, juntam-se os espinafres lavados e picados, tapa-se o tacho e coze 30 minutos em lume brando. Vai-se verificando.

# Polvo

## à São Tomé

### **ingredientes**



*1 kg de polvo (fresco)*  
*2 cebolas*  
*1 tomate maduro*  
*3 colheres (de sopa) de vinagre*  
*1 folha de louro*  
*Óleo de palma qb*  
*Gindungo ou piri-piri qb*  
*Sal qb*

Bate-se o polvo, lava-se muito bem (de modo a tirar-lhe a viscosidade), corta-se aos bocados e põe-se ao lume, num tacho, juntamente com as cebolas descascadas e picadas; o tomate pelado, sem sementes e igualmente picado; a folha de louro; um pouco de gindungo ou piri-piri e sal qb. Mexe-se de vez em quando, adicionando se necessário, um pouco de água. Quando estiver cozido, junta-se o vinagre, retira-se do lume, retificam-se os temperos e está pronto a servir.

Acompanha bem com papas de farinha de mandioca.

## **Sooa**

### **ingredientes**

*1 kg de corvina (pargo, pescada, etc.)*  
*½ kg de camarão*  
*2 tomates maduros*  
*2 cebolas*  
*1 dente de alho*  
*3 grãos de pimenta*  
*2 colheres (de sopa) de óleo de palma*  
*1 folha de louro*  
*3 beringelas*  
*Malagueta qb*

*Sal qb*

Amanha-se o peixe, corta-se às postas e reserva-se. Põem-se, entretanto, os camarões ao lume a cozer, numa panela com água e sal qb. Passados uns cinco minutos, retiram-se da panela, descascam-se e reservam-se. Reserva-se igualmente a água da cozedura. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodelas finas e se levam ao lume, num tacho, com o óleo de palma. Logo que fiquem alouradas, juntam-se as beringelas descascadas e cortadas às rodelas; os tomates pelados, sem sementes e picados; o alho descascado e picado; os grãos de pimenta; a folha de louro; gindungo ou piripíri e sal qb. Refoga ligeiramente. Junta-se o peixe e um pouco da água da cozedura dos camarões e coze em lume brando durante cerca de 30 minutos. Adicionam-se, então, os camarões, rectificam-se, se necessário, os temperos, deixa-se apurar e serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz à crioula.

# CARNES

# Calulu

## de carne

### **ingredientes**

*1 galinha (ou frango)*

*2 cebolas*

*2 beringelas*

*6 quiabos*

*2 tomates maduros*

*2 colheres (de sopa) de farinha de trigo*

*½ dl de azeite de palma*

*2 folhas de mesquite (ou louro)*

*1 malagueta*

*7 grãos de pimenta*

*Sal qb*

Arranja-se a galinha, lava-se, corta-se aos pedaços (pode optar-se por se servir inteira) e põe-se ao lume, num tacho, com cerca de um litro de água temperada com azeite de palma. Juntam-se os quiabos cortados aos bocados. Quando estiverem tenros, retiram-se, esmagam-se e deitam-se de novo no tacho com as cebolas descascadas e cortadas às rodelas; as beringelas descascadas, sem sementes e cortadas aos pedaços; os tomates limpos de peles e de sementes e cortados aos quadrados; a mesquite (ou louro); a malagueta; os grãos de pimenta previamente pisados num almofariz; e sal a gosto. Deixa-se cozer bem, engrossando-se o caldo com a farinha de trigo desfeita num pouco de água. Serve-se quente.

Pode acompanhar com farinha-de-pau ou angu de banana.

# Coelho

## com beringela

### **ingredientes**

*1 coelho*

*3 tomates*

*2 beringelas*

*1 cebola*

*2 dentes de alho*

*2 colheres (de sopa) de farinha de trigo*

*1 copo de vinho branco*

*5 colheres (de sopa) de azeite*

*2 folhas de louro*

*Salsa qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Arranja-se o coelho, lava-se, corta-se em oito partes, tempera-se com um pouco de pimenta e sal, polvilha-se com a farinha e põe-se ao lume, numa caçarola de barro, com a cebola descascada e picada e o azeite. Quando o coelho estiver alourado, junta-se o vinho, os tomates pelados e cortados aos quadrados, os alhos descascados e picados, as folhas de louro e um pouco de salsa lavada e picada. Tapa-se a caçarola e coze em lume brando durante cerca de 30 minutos. Enquanto isto, pelam-se as beringelas, cortam-se às rodelas e fritam-se. Junta-se tudo e serve-se quente.

# Costeletas

## de porco com milho

**ingredientes**

*1,250 kg de costeletas de porco*

*3 cebolas grandes*

*1 pimento grande*

*4 espigas de milho verde*

*Sumo de ½ limão*

*Manteiga qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Descascam-se as cebolas e o pimento, picam-se e levam-se ao lume, num tacho, com um pouco de manteiga. Logo que a cebola comece a ficar alourada, juntam-se as costeletas lavadas e arrançadas, tempera-se com pimenta e sal qb e deixa-se cozer em lume brando durante cerca de uma hora, acrescentando-se, se necessário, um pouco de água. Separadamente, põem-se a cozer as espigas de milho. Quando este estiver cozido, retira-se das espigas, mistura-se com um pouco de manteiga, tempera-se com sal qb e põe-se numa travessa. Colocam-se por cima as costeletas e salpica-se tudo com um pouco do molho do cozinhado e o sumo de limão. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco, inhame frito ou banana assada.

# Frango com mel

**ingredientes**

*1 frango*

*2 colheres (de sopa) de mel*

*3 dentes de alho*

*3 colheres (de sopa) de óleo*

*Margarina qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Arranja-se o frango, tempera-se com os alhos descascados e picados e um pouco de sal; barra-se, primeiro, com margarina qb e, depois, com o mel; polvilha-se com um pouco de pimenta e deixa-se marinar durante, pelo menos, uma hora. Pica-se, de vez em quando, com um garfo, para que o tempero entre bem. Põe-se, entretanto, ao lume um tacho (se possível, de barro) com o óleo. Logo que esteja quente, junta-se o frango que se vai voltando até ficar uniformemente alourado. Borrifa-se, de vez em quando, com um pouco de água. Quando estiver cozido, recolhe-se o molho com uma colher e deita-se por cima. Serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

# **Galinha**

## **à pressa**

### **ingredientes**

*1 galinha*

*2 dentes de alho*

*2 colheres (de sopa) de óleo*

*1 malagueta*

*Leite de coco qb*

*Margarina qb*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Arranja-se a galinha, que, cortada em quatro e untada com o alho picado, o óleo, pimenta, leite de coco e sal qb, se deixa repousar durante uma hora, no mínimo. Leva-se, a seguir, ao forno, numa assadeira untada com margarina e cora. Serve-se quente.

Pode acompanhar com papas de farinha de mandioca, banana assada ou uma salada.

# Guisado de borrego

## **ingredientes**

*1 kg de carne de borrego*

*2 cebolas*

*6 matabalas (ou batatas)*

*1 colher (de sopa) de farinha*

*2 nabos*

*2 cenouras*

*2 folhas de louro*

*2 colheres (de sopa) de óleo*

*Pimenta qb*

*Sal qb*

Põe-se ao lume, num tacho, o óleo. Logo que esteja quente, adiciona-se a carne limpa e cortada aos bocados e as cebolas descascadas e cortadas às rodelas, e deixa-se fritar até que a carne comece a ficar alourada. Polvilha-se, então, com a farinha, junta-se água quente qb e tempera-se com as folhas de louro, pimenta e sal a gosto. Quando a carne estiver quase cozida, juntam-se as cenouras, as matabalas (ou batatas) e os nabos, previamente descascados e cortados aos bocados. Deixa-se cozer bem, tiram-se as folhas de louro e está pronto. Serve-se quente.



# ACOMPANHAMENTOS

# Angu

## de banana

### **ingredientes**

*10 bananas*

Põem-se a cozer as bananas num tacho com água. Quando estiverem cozidas, descascam-se, esmagam-se muito bem com a ajuda de um garfo e estão prontas a servir. Pode-se, em alternativa, formar um rolo e cortá-lo às fatias.

# Angu

## de milho

### **ingredientes**

*Farinha de milho qb*

*Sal qb*

Põe-se uma panela ao lume com água e sal. Quando a água estiver a ferver, mistura-se a farinha lentamente e em quantidade de acordo com a consistência pretendida. Mexe-se sempre.

**O nome angu vem da palavra àgun, do idioma africano fon da África Ocidental, onde a palavra se referia a uma papa de inhame sem tempero. Em São Tomé e Príncipe, o angu de banana é um prato muito usual.**

# **Arroz**

## **à crioula**

### **ingredientes**

*250 g de arroz*

*2 cebolas*

*3 cenouras*

*1 colher (de sopa) de manteiga*

*Sal qb*

Põe-se ao lume a cozer, numa panela com bastante água e sal qb, o arroz juntamente com as cebolas e as cenouras descascadas e cortadas às rodelas. Quando estiver bem cozido (bastam 15 minutos), escorre-se a água e junta-se a manteiga. Está pronto a servir. (Há quem acrescente molho de tomate ou um pouco de calda de peixe ou de carne, conforme se destina a acompanhar um prato de peixe ou de carne.)

# Banana assada

## **ingredientes**

*½ dúzia de bananas maduras*

*2 colheres (de sopa) de pão ralado*

*50 g de queijo ralado*

*Manteiga qb*

*Sal qb*

Derrete-se um pouco de manteiga numa assadeira, colocando-se por cima as bananas descascadas e cortadas no sentido longitudinal. Polvilha-se tudo com o pão e o queijo ralados e um pouco de sal. Vai ao forno durante cerca de um quarto de hora e está pronto a servir.

# Inhame frito

## **ingredientes**

*600 g de inhame*

*2 ovos*

*Farinha qb*

*Óleo para fritar qb*

*Sal qb*

Descasca-se, lava-se o inhame e põe-se ao lume a cozer, numa panela, com um pouco de água e sal. Quando estiver cozido, escorre-se, deixa-se

arrefecer e corta-se às rodelas não muito finas que, depois de passadas pelos ovos batidos e por um pouco de farinha, se levam ao lume a fritar, numa frigideira, em óleo bem quente.

# Papas

## de farinha

## de mandioca

### **ingredientes**

*200 g de farinha de mandioca*

*Sal qb*

Mistura-se a farinha com igual quantidade de água, tempera-se com sal qb e põe-se, num tacho, a cozer em lume brando. Mexe-se sempre até ficar uma massa espessa.

DOCES

# Arroz-doce

## **ingredientes**

*250 g de arroz*

*1 l de leite de coco*

*250 g de açúcar*

*Casca de 1 limão*

*1 pau de canela*

*Canela em pó qb*

*Sal qb*

Lava-se o arroz e põe-se ao lume a cozer, num tacho com água qb, a casca de limão cortada bastante fina, o pau de canela e uma pequena pitada de sal. Logo que esteja cozido, escorre-se a água e adicionam-se o açúcar e o leite de coco. Vai de novo ao lume e ferve até ficar cremoso, mexendo-se de vez em quando. Retira-se do lume, coloca-se numa taça grande ou em taças individuais, deixa-se arrefecer e polvilha-se com um pouco de canela. Serve-se frio.

# Bolo de banana

## **ingredientes**

*5 bananas*

*6 ovos*

*250 g de açúcar*

*250 g de farinha de trigo*

*250 g de manteiga*  
*2 colheres (de sopa) de leite*  
*2 colheres (de chá) de fermento*  
*Açúcar caramelizado qb*

Toma-se uma forma (com chaminé), barra-se com açúcar caramelizado e forra-se com as bananas descascadas e cortadas às rodelas finas. Reserva-se. Deita-se, num recipiente, o açúcar com a manteiga, batendo-se até ficar cremoso. Adicionam-se, então, as gemas (batendo-se sempre), o leite, a farinha misturada com o fermento e as claras batidas em castelo firme. Envolve-se tudo muito bem com uma colher de pau, mas sem bater. Leva-se ao forno a cozer, em lume médio, durante cerca de uma hora. Vai-se verificando. Arrefece e desenforma-se.

## **Bolo**

### **de coco**

#### **ingredientes**

*1 chávena (de chá) de coco*  
*3 chávenas (de chá) de farinha de trigo*  
*5 ovos*  
*2 chávenas (de chá) de açúcar*  
*1 chávena (de chá) de manteiga*  
*1 chávena (de chá) de leite*  
*1 colher (de sobremesa) de fermento*  
*Margarina qb*

Bate-se o açúcar com a manteiga, juntam-se as gemas de ovo e o leite e mistura-se tudo muito bem. Acrescenta-se, então, a farinha de trigo



misturada com o fermento, o coco ralado e as claras batidas em castelo. Põe-se no forno, numa forma bem untada com margarina. Vai-se verificando.

## **Bolos** de milho

### **ingredientes**

*½ kg de farinha de milho*

*½ kg de açúcar*

*250 g de manteiga*

*6 gemas de ovo*

*3 claras de ovo*

Derrete-se a manteiga, que se mistura muito bem com a farinha de milho, o açúcar, as gemas de ovo e as claras batidas em castelo. Logo que a massa fique homogénea, fazem-se pequenas bolas com a ajuda de duas colheres (de sopa) e levam-se ao forno a cozer, num tabuleiro polvilhado de farinha de milho. Quando os bolos começarem a ficar amolecidos pelo calor, achatam-se com um garfo.

## **Canjica**

### **ingredientes**

*1 kg de milho verde (ou 1 lata)*

*½ kg de açúcar*

*6 ovos*

*1 l de água quente*

*1 pau de canela*  
*Canela qb*

Pisa-se o milho, junta-se-lhe a água quente, mexe-se, passa-se por um coador de rede fina, espreme-se bem e põe-se ao lume, num tacho, com o açúcar e o pau de canela. Logo que atinja o ponto pérola (o que demora poucos minutos), retira-se do lume e deixa-se arrefecer. Misturam-se, então, os ovos batidos e põe-se de novo ao lume (muito brande), mas sem deixar ferver. Quando engrossar, retira-se o pau de canela, deita-se o creme numa taça grande (ou em taças individuais) e serve-se frio, polvilhado de canela.

## **Delícias**

### de batata-doce

#### **ingredientes**

*½ kg de batata-doce*

*3 ovos*

*1 copo de leite*

*5 colheres (de sopa) de óleo*

*6 colheres (de sopa) de açúcar*

*Raspa de 1 limão*

*1 colher (de chá) de canela*

*1 colher (de sopa) de rum*

Depois de cozidas, descascam-se as batatas, que se reduzem a puré e se misturam com o leite, os ovos batidos, o açúcar, a raspa de limão, o rum e a canela. Mexe-se tudo muito bem, de modo a obter-se uma pasta homogénea, que, com a ajuda de duas colheres, se divide em pequenas

bolas, as quais se levam ao lume, numa frigideira, com o óleo. Fritam até ficarem douradas. Servem-se quentes.

# Maionese

## de chocolate

### **ingredientes**

*150 g de chocolate*

*6 ovos*

*150 g de açúcar*

*1 colher (de sopa) de manteiga*

*4 colheres (de sopa) de água*

Põe-se o chocolate com a água em banho-maria. Quando estiver derretido, adiciona-se o açúcar e retira-se do lume. Junta-se, então, a manteiga, as gemas de ovo e, finalmente, as claras batidas em castelo. Deixa-se arrefecer, coloca-se no frigorífico e serve-se bem frio.

# Pudim

## de mamão

### **ingredientes**

*Ingredientes*

*750 g de mamão*

*3 ovos*

*1 chávena (de chá) de açúcar*

*3 colheres (de sopa) de farinha de trigo*

*100 g de manteiga*

*1 chávena (de chá) de leite*

*Raspa de 1 limão*

*Açúcar caramelizado qb*

*Margarina qb*

Põe-se ao lume, num tacho, o mamão. Depois de cozido, passa-se pelo passador, bate-se um pouco e reserva-se. Batem-se, entretanto, os ovos com o açúcar, junta-se a manteiga previamente derretida, o leite, a raspa de limão e, aos poucos, a farinha. Mistura-se tudo muito bem, adiciona-se o mamão, bate-se mais um pouco e deita-se numa forna untada com açúcar caramelizado e margarina qb. Tapa-se e põe-se a cozer em banho-maria durante cerca de 30 minutos. Desenforma-se depois de frio.

## Sonhos de banana

### **ingredientes**

*350 g de banana*

*4 colheres (de sopa) de açúcar*

*120 g de farinha*

*1 dl de leite*

*1 ovo*

*Óleo qb*

*Canela qb*

*Açúcar para polvilhar qb*

Mistura-se o açúcar com a farinha, juntam-se as bananas descascadas e esmagadas com a ajuda de um garfo, o ovo ligeiramente batido e o leite.

Frita-se esta massa, colher a colher, em óleo bem quente. Põem-se, de seguida, a escorrer sobre papel absorvente, polvilham-se com uma mistura de açúcar e canela e estão prontos a servir.