A COZINHA AFRO-BRASILEIRA

Sesc

CARURU

Prato de origem africana e indígena. Segundo a história, na África era consumido o prato, mas aqui no Brasil, os indígenas tinham uma receita similar, feita com folhas de taioba. Enfim, o Caruru é um dos preparos que fazem parte da montagem do Acarajé e também é dedicado a Cosme e Damião.

INGREDIENTES

- 100g de quiabo
- 30 ml de azeite de dendê
- 30ml de óleo
- 1 cebola pequeno
- 1 dente de alho
- 50g de camarão seco
- coentro e cebolinha a gosto
- 50ml de leite de coco
- 30g de castanha de caju
- pimenta de cheiro a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Corte em pequenos quadrados o quiabo e deixe de molho de um dia para o outro na água, para eliminar a baba. (Deixe na geladeira)
No liquidificador, bata a cebola, o dente de alho, a castanha de caju e o camarão seco.
Em uma panela, coloque o óleo, os quiabos bem escorridos e deixe fritar, até reduzirem o tamanho. Aqui, se desejar acrescente a pimenta de cheiro.
Em seguida, acrescente a mistura do liquidificador, o azeite de dendê, o leite de coco e mexa por aproximadamente 5 minutos.
Desligue do fogo e finalize com coentro picado.

VATAPÁ

O Vatapá chegou ao Brasil pelas mãos dos Iorubás. Seu nome original era ehba-tapá e este prato tem grande apreço na Bahia e outras regiões do Nordeste. Existem diversas variações da receita, já que muitos ingredientes da África não eram encontrados aqui e essa fusão, o tornou o prato que conhecemos hoje. É um dos recheios fazem parte da montagem do Acarajé.

INGREDIENTES

- 2 pães amanhecidos
- 30 gr amendoim torrado e sem pele
- 30 gr de castanha de caju
- 200 ml de leite de coco
- 1 cebola pequena
- 50gr de camarão seco
- 30 ml de azeite de dendê

MODO DE PREPARO

Colocar os pães de molho com 100 ml de leite de coco por 20 min.
Levar ao liquidificador com a cebola, camarão, amendoim, castanha e bater bem por 5 min até triturar bem o camarão.
Despejar em uma panela com metade do azeite, mexer sempre, e adicionar o leite de coco, continuar mexendo, provar de sal, deixar levantar fervura, colocar o restante do azeite, se ficar muito grosso adicionar 50ml de água e cozinhar bem.

BOBÓ DE CAMARÃO

O Bobó de camarão é um prato que foi adaptado pelos africanos na cozinha brasileira.

INGREDIENTES

- 500 gramas de camarão médio limpo
- suco de meio limão
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola média ralada
- sal a gosto
- 2 xícaras de chá de mandioca cozida e espremida
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 4 colheres de sopa de azeite de dendê
- coentro Q.B.

MODO DE PREPARO

Tempere o camarão com limão, alho e sal. Em uma panela, aqueça três colheres de sopa de azeite e refogue o camarão bem rapidamente. Reserve.
Em uma panela, aqueça o restante do azeite. Acrescente o alho, a cebola e deixe refogar. Adicione a mandioca, o leite de coco e misture. Em seguida, adicione o leite de dendê.
Acrescente o camarão misture e coloque aos poucos de acordo com a textura que deseja atingir. Finalize com coentro.

BOLINHO DE ESTUDANTE

Doce tradicional dos tabuleiros das baianas, o Bolinho de estudante, assim como o Acarajé e a Cocada é consumido em grande quantidade, principalmente pelos estudantes ao sair da escola.

INGREDIENTES

- 200 ml de leite de coco
- 500 ml de água
- 200 gramas de tapioca granulada
- 150 gramas de açúcar
- 1 pitada de sal
- canela com açúcar a gosto
- óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Em um bowl coloque a tapioca, o açúcar, o leite e o leite de coco. Mexa bem e deixe hidratar por aproximadamente 2 horas
Faça bolinhas com as mãos molhadas
Frite em óleo quente até dourar
Escorra em papel toalha e passe no açúcar e a canela.

A COZINHA AFRO-BRASILEIRA

com

Mariana de Castro

chef de cozinha

A cozinha brasileira é construída historicamente considerando diversas influências, com técnicas e ingredientes indígenas, portugueses e africanos. Os pratos elaborados e consumidos no cotidiano dos brasileiros são resultado da hibridez de povos, culturas, sabores e saberes culinários.

---

projeto

IORUBRÁ

A frase ***"não basta não ser racista, é preciso ser antirracista"*** está na ponta da língua de muita gente. Mas, para ajudar com que ela seja, de fato, exercida, o Sesc Sorocaba promove várias atividades com a temática Educação Antirracista.