

**GUIA
GASTRONÔMICO
SABORES
DO SERTÕES
ESTRELA SEBRAE
50+50**



Sumário

FOZ DO IGUAÇU - PR	05
Mamute Burgers	06
El Primero	07
UMUARAMA - PR	08
Santo Brownie	09
Cheesecake de Brownie e Maracujá	10
PRESIDENTE PRUDENTE - SP	11
Terra Parque	12
Ceviche de Batata-Doce	13
CAMPO GRANDE - MS	14
Ju Mani Tapiocaria	15
Tapioca Pantaneira	16
COSTA RICA - MS	17
Mistura's Boteco	18
Escondidinho de Carne-seca	19
BARRA DO GARÇAS - MT	20
Buteco do Bicudo e Pescados	21
Peixada do Bicudo	22
SÃO FÉLIX DO ARAGUAIA - MT	24
Restaurante Solar das Águas	25
Parmegiana de Pirarucu	26
PALMAS - TO	27
Célia's Restaurante	28
Marizabel de Pirarucu	29



Sumário

MATEIROS - TO	30
Restaurante Mandala Jalapão	31
Chambari Mandala Jalapão	32
BOM JESUS - PI	33
Quero Mais	34
Empada de Macaxeira com Carne de Sol	35
BALSAS - MA	36
Restaurante Panelada	37
Chambaril com Mandioca	38
IMPERATRIZ - MA	39
Thand Picolés & Paletas	40
Paleta de Açaí	41
PARAGOMINAS - PA	42
Hamburgueria Conde Artesanal	43
Burger Grão Pará	44
SALINÓPOLIS - PA	45
Barraca Alternativa	46
Escondidinho do Sal	47



Olá, aventureiros do Sertões 2022.

Chegamos à linha de chegada do Concurso Gastronômico Sabores do Sertões 2022 – Estrela Sebrae 50+50 com a vitória de todos que participaram dessa competição.

Uma iniciativa do Rally dos Sertões, em parceria com o Sebrae Nacional, que teve o objetivo de fortalecer as economias locais e divulgar a gastronomia criativa dos micro e pequenos negócios nas regiões da rota do Rally.

Essa prova reuniu 167 restaurantes, distribuídos pelas 14 cidades, de Norte a Sul do país, participantes do circuito desta edição do Rally. Cada *chef* de restaurante teve o desafio de elaborar um prato, doce ou salgado, que representasse o sabor da sua região, com insumos e ingredientes locais pré-selecionados pelos organizadores do concurso.

A avaliação foi feita pelo público que provou e votou nos pratos por meio de um QR Code disponível nos estabelecimentos. Os vencedores de cada etapa municipal receberam um troféu e uma placa SABORES DO SERTÕES 2022 – ESTRELA SEBRAE 50+50.

Cada receita vencedora está aqui neste Guia Gastronômico do Rally dos Sertões 2022 para que você possa reproduzir em casa, com a família e os amigos, e se deliciar desses sabores tão ricos dos Sertões do nosso Brasil.

Boa leitura!





Foz do Iguaçu - PR

Ingredientes: Mandioca, cordeiro e chimichurri

A gastronomia iguaçuense conta com duas conexões internacionais: Argentina e Paraguai. A tríplice fronteira carrega a misturas de culinárias árabes, chinesas, japonesas, italianas e também a paranaense.

Entre os diversos tipos de carnes nobres, vale destacar o cordeiro.

Há o tradicional molho chimichurri da Argentina, uma espécie de vinagrete picante, usado no churrasco.

Tem também a mandioca, a qual serve de base para uma infinidade de pratos e que foi eleita pela ONU como o alimento do século 21.



Nome do estabelecimento

Mamute Burgers

O Mamute Burgers foi o primeiro food truck da cidade de Foz e desbravou o movimento de hambúrgueres artesanais na cidade. Estreou no evento do Ironman em Itaipu.

Endereço: Avenida Silvío Américo Sasdelli - Vila Residencial
A/Jardim Lancaster, 1707 - Foz do Iguaçu-PR



El Primero

INGREDIENTES

- Pão tradicional
- Burger de 160g
- Maionese de alho confit
- **Molho chimichurri**
- Bacon em fatias
- Queijo muçarela

MODO DE FAZER:

1. Maionese de alho confit:

Cozinhe o alho em baixa temperatura lentamente no azeite com tomilho. Após dourar, retire o tomilho, escoar o azeite e bata um alho no processador. Misture com a maionese caseira ou outra do seu gosto. Reserve.

2. Molho chimichurri:

Pique salsinha e cebolinha, misture o orégano e a pimenta calabresa a gosto. Adicione azeite, vinagre de maçã e sal a gosto.

3. Grelhe o burger no ponto desejado e coloque o queijo muçarela. Grelhe também o bacon.

4. Montagem:

Sele os pães e disponha os itens na seguinte ordem: sobre a base do pão dourado, coloque burger, queijo, bacon, molho chimichurri e, por fim, a outra fatia do pão dourado com maionese de alho confit.



Umuarama - PR

Ingredientes: Carne bovina, mandioca e maracujá

A produção agrícola do Paraná e a influência dos povos que colonizaram o estado pode ser apreciada na imensa variedade de pratos típicos.

Considerado um dos maiores produtores de carne bovina do Paraná, o município tem deliciosas receitas com base nesse produto.

Outro alimento muito apreciado é o maracujá, tanto para o consumo direto pela população, no preparo de receitas típicas, quanto para a produção industrial de polpas destinadas a sucos.

A mandioca também ganha destaque. Afinal, o município é um dos maiores produtores de mandioca da região.



Nome do estabelecimento

Santo Brownie

Nasceram de uma resposta de oração, em que Deus deu não só a ideia da empresa como o dom para fazer o melhor brownie do mundo. Isso aconteceu em 2019 e, desde lá, estão se aperfeiçoando, estudando e montando suas próprias receitas com sabores únicos e exclusivos. Hoje vivem para adoçar Umucity. Entregam além de doces, entregam sentimentos!

Endereço: Rua Doutor Camargo, 4544, Loja 2 - Zona II - Umuarama-PR



Cheesecake de Brownie e Maracujá

INGREDIENTES

- Base de 400g de brownie
- 2 colheres de doce de leite
- 1 colher de cream cheese

- **1 concha de polpa de maracujá**
- 500g de creme de leite com gelatina incolor

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes na batedeira e coloque em uma forma com a base de brownie.



Presidente Prudente - SP

Ingrediente: Batata-doce

A cidade tem culinária heterogênea, não há um prato típico, mas um dos ingredientes de relevância para a cidade é a batata-doce, fonte de ferro, rica em fibras, vitamina C, vitamina A e potássio. Ela traz inúmeros benefícios, pois age diretamente no sistema imunológico.

A batata-doce é a quarta hortaliça mais consumida no Brasil, sendo que a cidade de Presidente Prudente é a maior produtora do estado de São Paulo e a segunda do Brasil, movimentando toda a economia da região.



Nome do estabelecimento

Terra Parque

O Terra Parque é um ecoresort com infraestrutura completa em meio a natureza, são mais de 324 mil metros quadrados. O espaço também é aberto para quem deseja apenas ir ao restaurante, que é o maior da região, recebendo clientes de todo o Oeste paulista.

Endereço: Estrada Vereador Manoel Faustino, km 3,5 - Pirapozinho-SP



Ceviche de Batata-Doce

INGREDIENTES

- **2 batatas-doces**
- 1 cebola roxa
- 1 pimenta dedo-de-moça
- Azeite o quanto baste
- 1 limão siciliano
- Sal a gosto
- Cebolinha, para finalizar, cortada bem fininha

MODO DE PREPARO

Casque as batatas e cozinhe-as no vapor até ficarem macias.

Fatie a cebola roxa em meia lua, bem fininha.

Corte a pimenta em pedacinhos pequenos.

Rale o limão siciliano, somente a parte amarela da casca.

Misture todos os ingredientes em um boll, tempere com sal, azeite e o suco do limão siciliano.

Finalize com a cebolinha.

Deixe na geladeira a fim de incorporar todos os sabores.

Sirva a sua preferência em porções individuais ou em uma travessa.

Bom apetite!



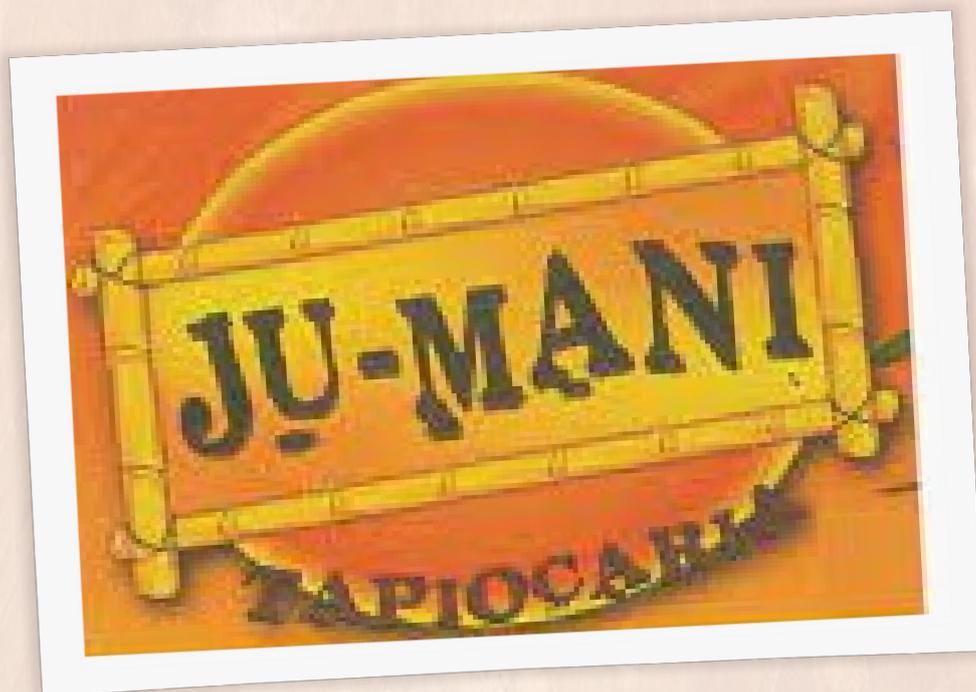
Campo Grande - MS

Ingrediente: Mandioca

A culinária local possui um cardápio que sofreu influência de outros países e de colônias (japonesa, paraguaia, boliviana e árabe), proporcionando um leque incrível de sabores, pratos e temperos próprios.

Hoje, Campo Grande é a maior consumidora de mandioca do país. Um produto eleito pela Organização das Nações Unidas (ONU) como o alimento do século 21.

A mandioca é considerada uma das culturas mais antigas do Brasil, a qual foi encontrada em terras brasileiras antes da chegada dos colonizadores. Ela é a base de uma infinidade de alimentos, tanto para o consumo humano quanto para o animal.



Nome do estabelecimento

Ju Mani Tapiocaria

Há mais de 15 anos preparam sua goma para fazer a tapioca perfeita aos seus clientes.

Endereço: Rua Rui Barbosa, 3014 – Centro – Campo Grande-MS



Tapioca Pantaneira

INGREDIENTES

MASSA

- **Polvilho doce**
- Sal
- Água

RECHEIO

- Carne de sol
- Muçarela
- Banana-nanica
- Cebola e alho frefcos
- Temperos desidratados diversos

MODO DE PREPARO

120g de massa de tapioca

40g de carne de sol

50g de banana salteada na manteiga

40g de muçarela



Costa Rica - MS

Ingredientes: Mandioca, carne-seca e frutos do Cerrado

A culinária dessa cidade tem total influência do Cerrado, que é o segundo maior bioma brasileiro e apresenta grande diversidade de frutos com alto valor nutricional, além de sabor e aroma característicos.

E ainda tem herança na culinária indígena, paraguaia e boliviana, com inúmeras receitas à base de carnes, em especial a seca, e de mandioca, as quais compõem uma infinidade de pratos.

A mandioca é tão versátil e nutritiva que recentemente foi eleita pela Organização das Nações Unidas (ONU) como o alimento do século 21.



Nome do estabelecimento

Mistura's Boteco

O Mistura's Boteco é uma empresa tipicamente familiar, que está no ramo da alimentação desde 2012 e, com a atual razão social, desde 8.6.2015. Ao longo desse período, a empresa passou por diversas transformações. Hoje, atendem clientes diários de forma presencial e no sistema de delivery e, também, oferecem o serviço de encomendas para eventos e buffet.

Endereço: Rua Josina Garcia de Melo, nº 1.371
Centro Costa Rica-MS



Escondidinho de Carne-seca

INGREDIENTES

- **Mandioca**
- Creme de leite
- Requeijão
- Tempero completo
- Pimenta-de-cheiro
- Margarina
- Cebola
- Alho
- Páprica doce

RECHEIO

- Queijo muçarela ralado
- **Carne-seca desfiada** e refogada com alho e cebola
- Requeijão
- Queijo cheddar
- Creme de leite
- Queijo parmesão
- Pimenta-biquinho

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, coloque a margarina, a cebola, o alho e a páprica. Refogue tudo, acrescente a mandioca e o tempero. Cubra a mandioca com água e leve para cozinhar, marque 15 minutos após a panela pegar pressão.

Quando a mandioca estiver cozida, bata no liquidificador com a água do cozimento, com requeijão, creme de leite, pimenta-de-cheiro e acerte o sal (a massa não pode ficar mole, use apenas a quantidade de água do cozimento necessária para bater).

MONTAGEM DO PRATO

Em uma refratária, coloque a quantidade de massa de mandioca suficiente para preencher o fundo, cubra a massa com queijo muçarela ralado. Após o queijo, insira uma camada generosa de carne-seca. Em seguida, acrescente o requeijão, o cheddar e o creme de leite. Por fim, cubra o recheio com a massa de mandioca e espalhe queijo parmesão sobre a massa. Coloque para assar e finalize decorando o prato com pimenta-biquinho.

Acompanhamentos: Cebolinha verde, Batata-palha.



Barra do Garças - MT

Ingredientes: Peixe de água doce, banana e castanha regional

A culinária cuiabana tem suas raízes nas cozinhas indígenas portuguesas, espanholas e africanas.

O toque especial está na incorporação de ingredientes da flora e da fauna nativas. Um bom exemplo é o uso de peixes frescos ou secos de água doce, como o Pacu, a Piraputanga, o Pintado, o Dourado, o Bagre e a Piranha.

Outra iguaria da região é o uso da banana e da castanha regional. Esses itens dão vida a diferentes pratos e receitas da culinária mais tradicional do Centro-Oeste do Brasil, que ganham toque gourmet e conquistam os mais exigentes e sofisticados paladares.



Nome do estabelecimento

Buteco do Bicudo e Pescados

O Buteco do Bicudo iniciou suas atividades no ano de 1988, quando seu proprietário tinha apenas 13 anos de idade.

Começou com a venda de espetinhos numa portinha na frente da casa de seus pais, que, além do espaço, ainda lhe deram como incentivo um freezer, uma caixa de cerveja e uma caixa de guaraná Brahma.

À época, o rio era muito rico e cheio de vida e muitas pessoas passavam vendendo peixes, que eram comprados e preparados para os clientes.

Celis Fonseca Silva fazia todo o serviço sozinho e ainda estudava pela manhã.

O tempo passou e houve a ampliação do bar, com um salão melhor, e funcionários foram contratados. Assim, a clientela só cresceu.

Em 2019, o bar inovou e fez uma brinquedoteca, que foi um divisor de águas. O Buteco do Bicudo alterou o seu perfil e expandiu sua clientela, atraindo muitas famílias.

Em 2023, o restaurante passará por um audacioso projeto de reestruturação, o que tornará o lugar uma referência para Barra do Garças.

Endereço: Rua Bororós, 472, Centro – Barra do Garças-MT



Peixada do Bicudo

INGREDIENTES

- 5kg de filé de pintado cortados em cubo sem pele e sem osso
- 250g de margarina
- 250g pimentão
- 250g de pimenta-de-cheiro
- 5 tomates picados
- 1l de leite de coco
- 8 pacotes de sazon de peixe delícias do mar
- Açafrão
- Sal a gosto
- Colorau a gosto
- 250g de amido de milho
- 1 maço de cheiro-verde

VENTRECHA CUIABANA

- 500g de ventrecha
- Tempero a gosto
- 1 limão
- 200g de creme de milho

FILÉ DE TILÁPIA

- 500g de filé de tilápia
- Tempero a gosto
- 1 limão
- 200g de creme de milho

DISCO DE PACU

(encontra-se na charcutaria Lélis)

- 5kg de arroz
- 15 dentes de alho
- ½ (meio) litro de óleo
- 3,5l de água
- Sal a gosto

FAROFA DE BANANA-DA-TERRA

- 30 bananas-da-terra,
- Farinha de mandioca
- 10 cebolas
- Açúcar
- 3l de óleo

MODO DE PREPARO

PINTADO À MODA DO CHEF

Coloque a margarina na panela, acrescente o pimentão, a pimenta-de-cheiro, o açafraão, o leite de coco e o Sazon e deixe refogar em fogo baixo. Acrescente o peixe, os temperos a gosto e o sal e deixe cozinhar por uns 20 minutos. Dissolva o amido de milho em duas xícaras de água e vá colocando aos poucos até engrossar o caldo. Finalize com cheiro-verde.

ARROZ

Coloque 3,5l de água na panela, óleo e o alho batido, deixe ferver por uns 3 minutos e acrescente o arroz e o sal a gosto. Deixe cozinhar por 20 minutos ou até o ponto desejado.

FILÉ DE TILÁPIA EMPANADA

Tempere o peixe com sal, limão e especiarias a gosto, empane com o creme de milho e frite no óleo bem quente.

VENTRECHA CUIABANA

Tempere o peixe com sal a gosto, limão a gosto, especiarias a gosto empane com creme de milho e frite no óleo bem quente.

DISCO DE PACU

Frite quatro unidades no óleo bem quente.

FAROFA DE BANANA-DA-TERRA

Pique as bananas em cubos e frite-as até que fiquem bem douradas. Em seguida, escorra o óleo delas, mas deixe um pouco desse óleo na panela e acrescente o açúcar. O próximo passo será cortar as cebolas e triturá-las levemente no liquidificador. Depois de trituradas, frite-as até que fiquem bem douradas. Agora, misture todos os ingredientes com farinha de mandioca.

PIRÃO

Pegue o caldo do pintado à moda do chef e coloque em uma panela, acrescente um pouco de água e mais temperos. Vá engrossando com farinha de mandioca até o ponto desejado, mais mole ou mais firme.



São Félix do Araguaia - MT

Ingredientes: Peixe amazônico, banana e castanha regional

O município de São Félix do Araguaia possui a piscicultura como uma das principais fontes de renda da população. Por isso, sua gastronomia é focada nos sabores dos peixes frescos e secos da região.

Com atividades econômicas – pecuária, agricultura, turismo e agroindústria –, Mato Grosso é o 17º maior produtor de banana e ocupa o quarto lugar na produção nacional de castanha-do-brasil (também chamada de castanha-do-pará).

Então, nada mais natural que vemos esses três ingredientes, em certa abundância, nos pratos típicos da região.



Nome do estabelecimento

Restaurante Solar das Águas

O Restaurante Solar das Águas está no mercado desde fevereiro de 2006.

Desde então, vem conquistando o mercado, não só em nossa região, mas em todo o Estado de Mato Grosso e de grande parte do Brasil.

Mais recentemente, passou a contar também com hotel e pousada.

Explora a pesca esportiva e atrai cada dia mais turistas para nossa região.

Endereço: Av. Araguaia – Centro – São Félix do Araguaia-MT



Parmegiana de Pirarucu

INGREDIENTES

- 2 pedaços de filé de peixe pirarucu (150 gramas cada)
- 2 sachês de pomarola tradicional (320 gramas)
- 1 colher de açúcar
- 100 gramas de farinha de trigo
- 100 gramas de farinha de rosca
- 2 ovos (batidos)
- Tempero próprio a gosto (serve tempero arisco completo)
- 100ml de vinagre de álcool Castelo
- 100 gramas de muçarela

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de pirarucu com o vinagre e o tempero (ou arisco). Empane na farinha de trigo. Em seguida, passe no ovo batido e, após, na farinha de rosca.

Leve à gordura bem quente (250g) por 4 minutos.

Reserve o peixe.

Em uma panela, adicione os dois sachês de pomarola, uma colher de sopa de açúcar e uma xícara de água; leve ao fogo até ferver.

Em seguida, cubra os filés com a muçarela e adicione o molho quente sobre o peixe em uma forma.

Só deliciar-se.



Palmas - TO

Ingredientes: Frutos do Cerrado, chambari, carne-seca e peixes de água doce

A culinária tocantinense é uma deliciosa mistura de sabores, originária da influência indígena, portuguesa, paulista, mineira e africana.

O tempero local é marcado pelo sabor dos peixes regionais dos Rios Araguaia e Tocantins, como o Dourado, Jaú, Pacu, Pirarucu e Tucunaré. É muito comum, nessa capital, que os peixes sejam assados na telha, enrolados em folha de bananeira ou grelhados na brasa.

Palmas possui uma gastronomia diversa a qual satisfaz os mais diferentes paladares, com peixes de água doce e frutos do Cerrado, a capital também se destaca pelo chambari e pela carne-seca.



Nome do estabelecimento

Célia's Restaurante

Empresa criada em 1995 pela Célia em um pequeno ponto na Feira da 304 Sul, hoje localizada em Taquaruçu Grande. Trata-se de um lugar aconchegante e rústico com linda vista para a serra.

Endereço: Rodovia TO 020, KM 11, Taquaruçu Grande – Palmas-TO



Marizabel de Pirarucu

INGREDIENTES

- 1kg Pirarucu picado
- 500g de arroz
- 100g de pimentão verde
- 100g de pimentão vermelho
- 100g de pimentão amarelo
- 2 dentes de alho
- Cheiro-verde
- 1 cebola
- 100ml de azeite de oliva
- 500ml de óleo
- 1 colher de chá de açafrão
- 200ml de leite de coco
- 2 pimentas-de-cheiro
- Sal

MONTAGEM DO PRATO

O primeiro passo é levar o arroz para a panela. Aguarde ficar quase totalmente cozido e acrescente o leite de coco. Deixe o líquido secar e coloque o arroz para esfriar. Em outra panela, ponha o óleo e o peixe temperado a gosto. Frite o Pirarucu até dourar e retire do fogo.

Reserve uma terceira panela em fogo baixo para misturar todos os ingredientes. Primeiro acrescente o azeite, em seguida a cebola cortada, o açafrão, os pimentões coloridos cortados em cubinhos, sal a gosto e a pimenta. Misture bem, coloque o Pirarucu frito e o arroz para finalizar. Misture novamente e, se desejar, acrescente o cheiro-verde.

Para servir o arroz Maria Isabel com Pirarucu, utilize um potinho redondo ou quadrado a fim de modelar o arroz. Com auxílio de uma colher, preencha o recipiente com o alimento. Use o prato de preferência para desenformar o arroz e, por fim, enfeite com legumes.



Mateiros - TO

Ingredientes: Mandioca, abóbora e carne bovina

Por sua proximidade ao Parque Estadual do Jalapão, Mateiros é uma boa opção para encontrar bares e restaurantes de comida regional. Neles, prevalece o maravilhoso tempero caseiro e os sabores locais, com influências indígenas e africanas.

Os pratos principais e a culinária típica seguem os costumes da região, e sua cozinha é baseada em carnes e frutos do estado, além da mandioca e da abóbora.

O chambari é o prato que mais representa o estado e consiste na carne bovina com o osso, condimentado e cozido.



Nome do estabelecimento

Restaurante Mandala Jalapão

O restaurante Mandala Jalapão foi aberto em 2020. Nascido na pandemia com a cara e a coragem! Foi arrendado com os utensílios e três mesas. Aí a história começou. No início, serviam porções individuais e, logo na segunda semana, o fogão a lenha do barracão foi construído onde, até hoje, servem em panelas de barro suas porções diárias de amor. Hoje, contam com muito mais e tem uma equipe à disposição de todos que por ali passam. O seu lema é oferecer o que há de melhor dentro de cada um deles.

Endereço: Fazenda Firmeza, Zona Rural – Mateiros-TO



Chambari Mandala Jalapão

INGREDIENTES-

- 2kg de Chambari

- 1kg de mandioca

- 500g de cebola

- 200g de pimentão

- 150g de pimenta-de-cheiro

- 500g de tomate

- 400g de alho

- 100ml de azeite

- 2 colheres de manteiga

- 1 colher de sopa (rasa) de colorau

- 1 colher de sopa de tempero baiano

- 1 colher de sopa de coentro em pó

- 1 colher de chimichuri

- Sal fino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque o fio de azeite e deixe esquentar bem. Em seguida, insira 300g de cebola em rodelas e deixe dourar.

2. Coloque o Chambari, temperado com sal a gosto. Deixe refogar bem até dourar, por volta de 40 minutos. Acrescente o alho e mexa bem. Em seguida, coloque o tomate picado, o pimentão em rodelas e a pimenta-de-cheiro picada. Mexa bem por mais 10 minutos.

3. Mude o Chambari refogado para a panela de pressão. Acrescente água quente até cobrir a carne.

4. Deixe cozinhar por 40 minutos.

5. Abra a panela de pressão e acrescente a mandioca em pedaços. Coloque mais água, se necessário. Tampe a panela e deixe cozinhar por mais 15 minutos (o tempo de cozimento pode alterar).

6. Abra a panela, acrescente o creme de cebola, o cheiro-verde e a pimenta-de-cheiro. Deixe cozinhar por 10 minutos e pronto!



Bom Jesus - PI

Ingredientes: Carne de ovinos e caprinos, galinha caipira e carne de sol

A culinária piauiense tem forte influência dos árabes, italianos e, principalmente, da cultura indígena. Muitas técnicas utilizadas nos preparos têm origem na história desse povo.

É o caso da carne de sol de ovino, caprinos e da galinha caipira. Receitas com sabores marcantes e temperos únicos tornam os pratos típicos do Piauí diferenciados.

Apesar de a carne de sol e a galinha protagonizarem, a história da culinária piauiense tem muitas curiosidades que mostram a diversidade do estado.



Nome do estabelecimento

Quero Mais

A Lanchonete Quero Mais iniciou suas atividades a partir de uma parceria minha com o meu esposo (Tirso Piauilino). Eu já havia feito cursos de salgadinhos e surgiu a oportunidade de abrir um negócio, e a vontade de empreender e a necessidade de crescer só aumentaram.

Assim, abrimos a lanchonete e fomos crescendo cada vez mais e hoje já são 16 anos! Tivemos momentos difíceis, como a pandemia, que nos fez sair da zona de conforto e nos reinventar. As portas tinham se fechado e não podíamos abri-las, então iniciamos as vendas on-line, fazendo delivery, e foram um sucesso. Em junho de 2022, reabrimos a lanchonete presencialmente e continuamos mantendo o melhor sabor e qualidade!

Endereço: Rua Moisés Barjud, 91 – Centro – Bom Jesus-PI



Empada de Macaxeira com Carne de Sol

INGREDIENTES

MASSA

- 1kg de massa de macaxeira
- 4 ovos
- 400ml de leite
- 200ml de óleo
- 200g de queijo
- 1 colher de fermento
- Sal a gosto

RECHEIO

- **1,5kg de carne de sol desfiada**
- 2 cebolas
- 2 colheres de sopa de manteiga-da-terra

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o queijo, o óleo e o sal. Em recipiente, coloque a massa de macaxeira e o fermento. Vá acrescentando o líquido com a massa e mexendo aos poucos até que fique com uma consistência pastosa.

Para o recheio, passe a cebola na manteiga-da-terra e depois acrescente a carne de sol.

Unte as forminhas e coloque uma camada de massa + recheio + outra camada de massa, e cebola em cubinhos para decorar.

Coloque no forno preaquecido a 180° até que fique douradinho.



Balsas - MA

Ingredientes: Buriti, macaxeira e babaçu

A culinária do Maranhão recebeu contribuição dos povos indígenas, africanos e portugueses, mesclando sabores, temperos e ingredientes, que originaram uma gastronomia de pratos típicos.

O buriti, por exemplo, é uma frutinha com grande valor. Sua polpa de cor amarela intensa e de sabor exótico é amplamente utilizada em sucos, doces e licores.

A macaxeira, também chamada de mandioca, é usada desde *in natura* até na produção de pão de queijo, farinha de mandioca, tapioca e biscoitos.

Já no caso do babaçu, o leite e o azeite, extraído de suas amêndoas, são usados em diferentes preparos, como em bolos, pães e mingaus.



Nome do estabelecimento

Restaurante Panelada

O restaurante Panelada fica localizado no mercado público do bairro do Potosi, com pratos típicos e variados da região de Balsas (sarapatel, bode no leite de coco, galinha caipira, panelada, chamberil). Esse é um lugar em que a comida é feita com amor e muito carinho. É um restaurante da família balsense que sempre deixa um gostinho de quero mais.

Endereço: Avenida Brasil, s/n, Potosi – Balsas-MA



Chambaril com Mandioca

INGREDIENTES

- **Azeite de côco babaçu**
- Alho
- Cebola
- Pimentão
- Pimenta-de-cheiro
- Corante
- Carne do Chambaril
- Cheiro-verde
- **Mandioca**

MODO DE PREPARO

Refogue o azeite, o alho, a cebola e o sal. Coloque a carne para refogar junto. Depois deixe por dez minutos no próprio caldo. Em seguida, adicione água aos poucos e coloque para cozinhar na panela de pressão. Quando a carne estiver ao ponto, adicione a mandioca e deixe cozinhar por dez minutos também na pressão. Finalize com cheiro-verde a gosto.



Imperatriz - MA

Ingredientes: Miúdos bovinos, galinha caipira e açáí

A gastronomia em Imperatriz é marcada pela diversidade e reflete traços culturais dos nativos, das diversas raças – desde a europeia, libanesa e até a africana – e dos migrantes oriundos de outros estados.

Os restaurantes incorporaram ao cardápio local receitas desenvolvidas a partir de produtos regionais, principalmente a galinha caipira. Não dá para esquecer a panelada, um dos pratos mais tradicionais da região, preparado com miúdos de boi.

Para adoçar o paladar, tem o açáí maranhense: a Juçara.



Nome do estabelecimento

Thand Picolés & Paletas

A Thand Picolés & Paletas é idealizada e comandada por um casal de engenheiros de alimentos. A empresa vem atuando há quase quatro anos no mercado de gelados comestíveis na cidade de Imperatriz-MA e se destaca por entregar produtos de qualidade premium (gourmet) com preços acessíveis ao público em geral. Um dos seus diferenciais é o atendimento personalizado, inclusive na embalagem do produto para eventos – empresariais, casamentos, formaturas e festas de aniversário com temas infantis.

Endereço: Rua Brasil, nº 1.254, Nova Imperatriz – Imperatriz-MA



Paleta de Açaí

INGREDIENTES

- 150g de polpa de açaí
- 150ml de leite integral
- 50g de tapioca em flocos
- 15g de leite em pó
- 25g de açúcar
- 10g de creme de leite
- 5g de liga neutra
- 3g de emulsificante

MODO DE PREPARO

PARA A BASE DO AÇAÍ:

No liquidificador, coloque a polpa de açaí, o leite integral, o leite em pó, o açúcar, o creme de leite, a liga neutra e o emulsificante. Bata tudo até homogeneizar. Adicione os flocos de tapioca, coloque em formas de paleta mexicana e leve para congelar até formar uma camada de mais ou menos 5mm de espessura, vire a forma para retirar o excesso de calda. Retorne-a para o congelador e reserve o excesso de calda na geladeira.

PARA O RECHEIO:

Bata no liquidificador o leite condensado, a polpa de cupuaçu e a castanha-do-brasil. Preencha as formas com o recheio deixando 1cm de espaço para o topo. Termine o preenchimento das formas com a calda-base de açaí, coloque os palitos de picolé e deixe finalizar o congelamento.

No chocolate meio-amargo derretido, mergulhe rapidamente a paleta mexicana congelada. Deixe escorrer o excesso de chocolate. Prontinho, paletas mexicanas de açaí com tapioca trufadas, chocolate meio-amargo e recheadas com creme de cupuaçu e castanha-do-brasil. Essa receita rende aproximadamente cinco paletas.



Paragominas - PA

Ingredientes: Queijo regional, peixe regional e açaí

O nome da cidade nasceu da junção dos nomes dos estados do Pará, de Goiás e de Minas Gerais. Sua gastronomia agrega sabores de todos os cantos do país, com especial influência da cultura indígena.

Trata-se de uma culinária que explora bastante os ingredientes básicos, característicos das três regiões, formando uma variedade de sabores, desde a goiana, a mineira até a própria paraense, como o queijo regional trazido pelos mineiros, os peixes locais e o saboroso açaí.

Os pratos típicos são degustados diariamente pela população e constam em cardápios de diversos restaurantes.



Nome do estabelecimento

Hamburgueria Conde Artesanal

Iniciaram o caminho, em agosto de 2019, por meio do delivery da cidade de Capitão Poço e, também, de Paragominas. Somente em dezembro de 2019, em Capitão Poço, que abriram as portas ao público e, em agosto de 2021, em Paragominas. Hoje estão somente com a loja de Paragominas.

Sua caminhada iniciou a partir de uma curiosidade e por paixão do seu criador por hambúrguer. Ele fez muitos testes, convidava vários amigos e familiares para experimentar e saber se estaria perfeito. Ocorreram vários erros e acertos até chegar no ponto e no momento ideal para poder iniciar o processo.

Hoje a Hamburgueria é referência no estado do Pará no seguimento de hambúrguer artesanal assado na brasa.

Endereço: Avenida Tamandaré, nº 272, Célio Miranda – Paragominas-PA



Burger Grão Pará

INGREDIENTES

- Como entrada: Pão com sabor açaí no formato de pão de forma.
- **Molho barbecue com sabor de açaí defumado.**
- Hambúrguer composto de: Molho especial, folhas de rúcula, blend bovino de Angus (160g), coberto com queijo de búfala, pastrami desfiado, finalizado com picles no pão de sabor jambu.

MODO DE PREPARO

PASTRAMI

O primeiro passo é a preparação do pastrami. Utilize o corte de acém inteiro, passando por uma sequência de condimentos e especiarias, banhado por salmoura e, em seguida, defumado por algumas horas.

MOLHO BARBECUE SABOR AÇAÍ

Numa frigideira, toste levemente as flores de cravo e as sementes de cominho. No liquidificador, misture as passas, o açaí, o alho, o vinagre, o shoyu, o melaço, o sal e as especiarias a gosto. Bata até ficar homogêneo.

Transfira para uma panela, fervendo em fogo (de médio ao baixo), por cerca de dez minutos, mexendo ocasionalmente, até engrossar. Coloque um galho de alecrim queimado dentro do molho e tampe para a defumação. Sirva com pão de açaí.

HAMBÚRGUER GRÃO PARÁ

O blend bovino Angus é assado na brasa, temperado com sal de parrilha, coberto, em sequência, com queijo de búfala e montado no pão com os compostos, o molho especial, as folhas de rúcula, o pastrami desfiado e os picles no pão sabor jambu.



Salinópolis - PA

Ingredientes: Mandioca e seus derivados, mel e jambu

A gastronomia do Pará é reconhecida internacionalmente pelos pratos típicos, com sabores que são encontrados somente na região, especialmente em Salinas, onde ganham tempero especial de ingredientes da Costa Atlântica: a mandioca, o mel e o jambu.

Cerca de 80% da produção estadual de mel está concentrada no Nordeste paraense. Já o uso das folhas e dos talos do jambu é muito difundido e indispensável na preparação de iguarias regionais, como o pato no tucupi, o tambaqui no tucupi e o tacacá, cujos ingredientes são o tucupi, a goma de mandioca e o jambu.



Nome do estabelecimento

Barraca Alternativa

A Barraca Alternativa fica localizada às margens da praia do Atalaia, privilegiando seus clientes com uma das paisagens mais belas do Brasil. Em um ambiente agradável, diante da brisa que sopra do oceano Atlântico, é possível deliciar-se com pratos regionais que representam a gastronomia salinopolitana e valorizam seus produtos regionais.

Endereço: Praia do Atalaia S/N, Bairro Ilha do Atalaia – Salinópolis-P



Escondidinho do Sal

INGREDIENTES

- 30g de queijo do Marajó
- 60g de peixe Serra
- **80g de macaxeira**
- 150ml de azeite
- 2 pimentas-de-cheiro
- 1 maço de chicória
- 40g de cebola
- 3 dentes de alho
- 1 maço de coentro
- 100g de manteiga
- 200ml de creme de leite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

PURÊ

Cozinhe a macaxeira em água fervente até ficar bem macia. Escorra a massa ainda quente com o garfo. Transfira para uma panela e adicione a manteiga, o creme de leite e o sal e cozinhe até gomar um creme liso e homogêneo. Reserve.

REFOGADO

Aqueça, em uma panela, o azeite e frite a cebola e o alho por dois minutos. Acrescente o peixe e refogue por cinco minutos. Adicione o sal e o coentro e refogue por mais cinco minutos. Desligue, transfira para um refratário médio e cubra com o purê. Preencha com o queijo do Marajó ralado e leve ao forno médio, preaquecido, até gratinar.



50+50
Sebrae 50 anos

SEBRAE

