

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

Receitas

Culinária do Camarão Regional



**Marituba-Pará
2023**

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

Culinária do Camarão Regional (Receitas, 3)

AILSSON DOS SANTOS CARDOSO

Marituba-Pará
2023

Obra editada pela

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado do Pará - EMATER-PARÁ

Rodovia BR 316, Km 12 - S/N. CEP: 67.105-970 Marituba-Pará

Tel.: (91) 3256-1931 / 5660

Equipe e revisão técnica

Pedag^a Camila Andréa Fonseca da Silva

Eng^o Agr^o Paulo Augusto da Silva

Equipe de revisão de texto

Aux. Adm. Karina da Silva Martins

Bibliotecária Ana Cristina Barata Ferreira

Normalização:

Bibliotecária Ana Cristina Barata Ferreira-CRB-2/1420

Arte da Capa/Diagramação/Editoração Eletrônica

Printer Shirley Cristina Vieira Soares

Soc. Rosa Helena Campos de Melo

Impressão/Acabamento: Gráfica EMATER-PARÁ

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Biblioteca da EMATER, Marituba-PA

C268c Cardoso, Ailson dos Santos.
Culinária do camarão regional /Ailson Cardoso dos Santos_ Marituba: EMATER-
PARÁ, 2012.
37 p. : il. __ (Receitas, 3)

Inclui Bibliografias.

1. Camarão. 2. Receitas. 3. Culinária regional.

CDD-21.641.695

APRESENTAÇÃO

A EMATER-PARÁ é o órgão oficial de Assistência Técnica e Extensão Rural do Governo do Estado do Pará que presta serviços especializados nas áreas de ciências agrárias e humanas, por meio da interação, conhecimentos e informações tecnológicas que contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas que trabalham no meio rural.

Também tem como missão contribuir com soluções para a agricultura familiar com serviços de assistência técnica, extensão rural e pesquisa, baseados nos princípios éticos e agroecológicos.

Neste contexto, a EMATER-PARÁ, reedita Cartilhas de receitas da culinária local e inova publicando diversas temáticas, as quais irão compor um acervo denominado de “Série Receitas”, cujo objetivo é valorizar e divulgar os produtos da culinária tradicional dos municípios.

O camarão é um dos produtos da “Série Receitas” que será explorada nesta edição, a região amazônica utiliza o mesmo como base alimentar, com o diferencial na elaboração de pratos na combinação de temperos e outros produtos encontrados na região.

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| INTRODUÇÃO | 9 |
| HISTÓRICO | 11 |
| RECEITAS | 13 |
| 1 ARROZ PARAENSE..... | 15 |
| 2 BOBÓ DE CAMARÃO..... | 16 |
| 3 BOLO DE CAMARÃO..... | 17 |
| 4 CALDEIRADA DE CAMARÃO DE SANTANA DA LAURA...18 | |
| 5 CAMARÃO À MARAJOARA..... | 19 |
| 6 CAMARÃO À MILANESA..... | 20 |
| 7 CAMARÃO AO CREME..... | 21 |
| 8 CAMARÃO COM COCO..... | 22 |
| 9 CAMARÃO NO VELUTE DE TUCUPI..... | 23 |
| 10 CAMUSQUIM DE CAMARÃO..... | 24 |
| 11 ESCONDIDINHO DE CAMARÃO..... | 25 |
| 12 ESTROGONOFE DE CAMARÃO..... | 26 |
| 13 LASANHA À PARAENSE..... | 27 |
| 14 LASANHA DE CAMARÃO..... | 28 |
| 15 MAJURANA | 29 |
| 16 MOQUECA DE CAMARÃO | 30 |
| 17 PIZZA DE CAMARÃO..... | 31 |
| 18 SALADA DE CAMARÃO..... | 32 |
| 19 SUFLÊ DE CAMARÃO..... | 33 |
| 20 TORTA DE CAMARÃO..... | 34 |
| 21 TORTA SALGADA DE CAMARÃO..... | 35 |
| 22 YAKIMESHI DE CAMARÃO (RISOTO JAPONÊS)*..... | 36 |
| 23 YAKISSOBA DE CAMARÃO..... | 37 |

INTRODUÇÃO

A pesca artesanal do camarão amazônico é uma atividade economicamente importante para o município de Santo Antônio do Tauá em especial para os pescadores da Comunidade Santana da Laura. Anualmente ocorre o Festival do Camarão que é realizado no mês de maio. A captura do crustáceo é a atividade de maior freqüência nos rios da região nos meses de janeiro a maio, contribuindo no sustento de muitos ribeirinhos e serve de incremento na renda familiar.

Depois do 3º festival em 2009, vendo a culinária como um grande potencial atrativo, o colaborador Cheff Silvio Nascimento e as cozinheiras que preparam os pratos se reuniram com a equipe da EMATER-PARÁ e tiveram a idéia de escrever uma cartilha com as principais receitas de camarão. A EMATER-PARÁ formatou e confeccionou a cartilha, doando-a para a comunidade nos festivais do camarão de 2010 e 2011, com o propósito de valorização das atividades culturais da pesca e visando uma melhor inclusão social e preservação ambiental.

HISTÓRICO

O trabalho desenvolvido pela EMATER-PARÁ na comunidade de Santana da Laura, município de Santo Antônio do Tauá, durante esses últimos anos tem conseguido mudar a forma de pensar da comunidade a respeito da pesca do camarão. Tem ocorrido a conscientização dos pescadores acerca da importância da atividade como forma de subsistência e lucratividade.

Houve a constatação pela comunidade de que a pesca do camarão era uma atividade rentável, hoje a realidade é outra, a comunidade adquiriu uma cozinha comunitária para o processamento mínimo do camarão, sendo uma forma de agregar valor ao produto, atendendo as normas básicas de higiene na tentativa de alcançar mercados mais exigentes.

A concepção do festival do camarão foi do escritório local da EMATER-PARÁ na cidade de Santo Antônio do Tauá. Tendo por objetivo a valorização da atividade no município, para que os pescadores de camarão atendidos pela instituição sejam reconhecidos pelo poder público municipal, visando a inclusão social. Buscou-se também o fortalecimento e entrosamento das famílias de pescadores, na busca de soluções para entraves como, a aquisição de crédito e modernização dos apetrechos utilizados na pesca do marisco.

Na comunidade de Santana da Laura, durante o festival do camarão, a EMATER-PARÁ promove torneio entre os pescadores, com atividades como: pesca do marisco com tarrafa e matapi; corrida de

canoa e confecção de poquecas (iscas para camarão), sendo esta última disputa feita apenas por mulheres.

Histórico: A comunidade de Santana da Laura está localizada a 20 km da sede do no Município de Santo Antonio do Tauá/PA. Segundo a presidente da Associação de Moradores, A Sr^a. Albanize Carneiro, cerca de 100 pescadores estão credenciados na comunidade. Sendo uma média de 80 famílias de pequenos produtores rurais de pescadores artesanais.

Pioneirismo: Toda essa história começou com a Sr^a Flaviana Medeiros, em 1936. Essa pescadora foi quem deu o “pontapé” inicial para que esta comunidade tivesse hoje esta atividade pesqueira rentável.



Receitas

1 - ARROZ PARAENSE

INGREDIENTES:

1 kg de camarão regional médio fresco e descascado
1 litro de tucupi
1 kg de arroz tipo 1
2 maços de jambu cozido e picado
1 cabeça de alho descascado e amassado
1 maço de chicória
1 maço de alfavaca
½ cebola picada
Sal a gosto
Óleo para fritura
Azeite

Rendimento:

16 porções

Tempo de preparo:

1 Hora

MODO DE PREPARO:

Refogue o camarão com alho, azeite e cebolas. Reserve. Ferva os maços de jambu por 15 minutos e escorra. Reserve. Em seguida coloque para ferver por 15 minutos o tucupi, a chicória, alfavaca, o sal e três dentes de alho. Reserve. Em uma panela doure a outra metade do alho e as cebolas em óleo, coloque o arroz e o sal a gosto. Quando o arroz estiver frito, acrescente o tucupi tampe a panela e deixe ferver por 10 minutos. E quando o arroz está no ponto, acrescente o camarão e os jambus. Sirva ainda quente.



2 - BOBÓ DE CAMARÃO

Rendimento:
10 porções
Tempo de preparo:
1 hora

INGREDIENTES:

750g de camarão
750g de macaxeira em pedaços médios
1 pimentão verde pequeno
1 pimentão amarelo pequeno
1 cebola pequena
1 tomate pequeno sem pele
1 dente de alho
½ xícara de azeite de dendê
1 colher (sopa) de azeite de oliva
100 ml de leite de coco
1 litro de água
1 limão
Pimenta do reino
Coentro

MODO DE PREPARO:

Ferva as cabeças e as cascas de camarão em 1 litro de água. Coe a água e reserve o caldo. Retire o fio central da macaxeira, adicione o caldo e cozinhe por 15 minutos. Depois bata tudo ainda quente no liquidificador. Reserve. Salteie o camarão (temperado com sal e limão) no azeite e alho. Reserve. Na mesma panela (com o resíduo de azeite de oliva), adicione os pimentões, a cebola e por último, o tomate, refogue. Acrescente o creme da macaxeira e deixe mais ou menos 7 minutos. Coloque sal a gosto e finalize com o camarão salteado, o azeite de dendê, o leite de coco, a pimenta do reino e o coentro.



3 - BOLO DE CAMARÃO

Rendimento:

12 fatias

Tempo de preparo:

30 a 40 min

INGREDIENTES:

1 kg de camarão sem casca
3 batatas sem casca
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
¼ de xícara (chá) de azeite
2 ramos de coentro
2 tomates picados
1 pimentinha (de cheiro) picada
1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de leite
4 ovos
Sal a gosto
Farinha de rosca para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata, escorra e passe pelo espremedor. Reserve. Leve ao fogo a cebola, o alho e o azeite mexendo até dourar. Junte o camarão, coentro, o tomate e a pimentinha. Cozinhe bem. Tire do fogo. Acrescente a farinha e o leite, em seguida junte o purê e as gemas, misture bem até que fique homogênea a massa. Aqueça o forno a 180° C. Na batedeira, bata as claras em neve e junte à mistura do camarão com cuidado. Coloque a massa num refratário de 24 cm de diâmetro, untado com manteiga e polvilhado com farinha de rosca. Asse por 40 minutos ou até que, ao enfiar o palito, ele saia limpo. Sirva com salada de sua preferência.



4 - CALDEIRADA DE CAMARÃO DE SANTANA DA LAURA

Rendimento:

10 porções

Tempo de preparo:

1 hora

INGREDIENTES:

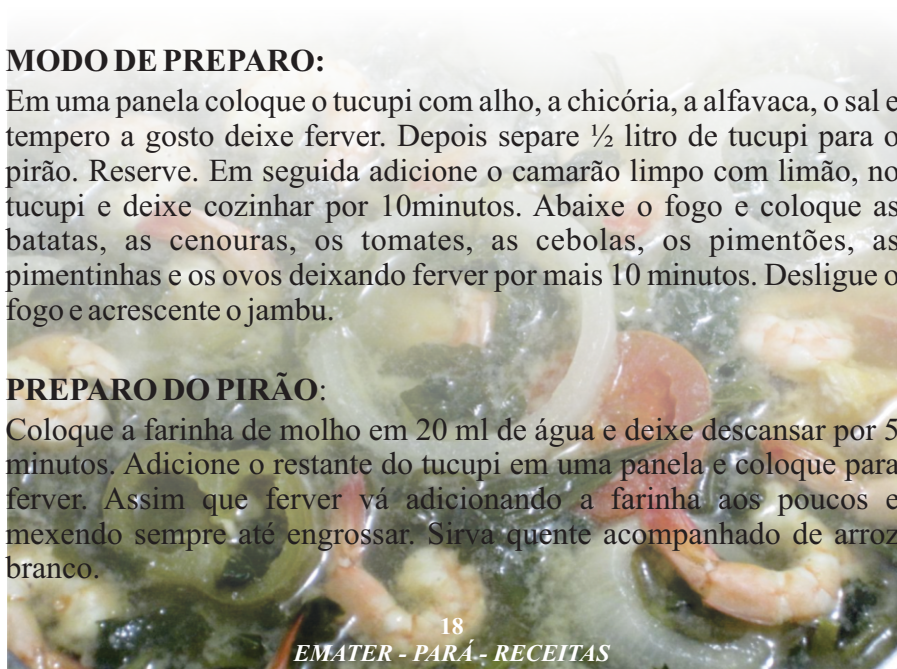
1 kg de Camarão regional pitu fresco
2 litros de tucupi
300g de batata descascada cozida
300g cenoura cortada cozida
4 ovos cozidos descascados
2 maços de jambu cozido
3 tomates cortados em cubos
1 pimentão cortado em cubos
3 pimentinhas verdes
2 cebolas cortadas em cubos
1 cabeça de alho descascada e amassada
½ maço de chicória cortada
½ maço de alfavaca cortada
Sal e tempero a gosto
200g de farinha de farofa para o pirão

MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque o tucupi com alho, a chicória, a alfavaca, o sal e tempero a gosto deixe ferver. Depois separe ½ litro de tucupi para o pirão. Reserve. Em seguida adicione o camarão limpo com limão, no tucupi e deixe cozinhar por 10 minutos. Abaixei o fogo e coloque as batatas, as cenouras, os tomates, as cebolas, os pimentões, as pimentinhas e os ovos deixando ferver por mais 10 minutos. Desligue o fogo e acrescente o jambu.

PREPARO DO PIRÃO:

Coloque a farinha de molho em 20 ml de água e deixe descansar por 5 minutos. Adicione o restante do tucupi em uma panela e coloque para ferver. Assim que ferver vá adicionando a farinha aos poucos e mexendo sempre até engrossar. Sirva quente acompanhado de arroz branco.



5 - CAMARÃO À MARAJOARA

Rendimento:

6 porções

Tempo de preparo:

30 min

INGREDIENTES:

1 kg Camarão regional médio descascado

½ litro de leite de coco

½ litro de creme de leite

3 maços de jambu cozidos

1 kg de macaxeira cozida

2 bananas da terra cortadas em rodelas

Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a macaxeira e escorra. Reserve.

Bata no liquidificador a macaxeira junto com o leite de coco e o creme de leite. Reserve. Em seguida refogue o camarão com tempero. Reserve. Depois frite as bananas cortadas em rodelas. Reserve. Em um refratário médio derrame a metade do creme de macaxeira, reserve a outra metade. Acrescente o camarão, em seguida a outra metade do creme de macaxeira. Decore com as bananas fritas e os jambus cozidos.



6- CAMARÃO À MILANESA

Rendimento:

4 porções

Tempo de preparo:

25 min

INGREDIENTES:

1 kg de camarão regional médio descascado com rabo

300 g de trigo

10 ovos

300 g de farinha de pão

1 xícara de leite líquido

Óleo para fritar

Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o camarão com tempero a gosto. Reserve. Bata as gemas de ovos com leite, em seguida passe o camarão no trigo, na gema e na farinha de pão depois frite em óleo quente.



7 - CAMARÃO AO CREME

INGREDIENTES:

1 kg de camarão limpo e fresco
2 dentes de alho socados
4 tomates sem pele e sem sementes picados
1 pimentão vermelho pequeno picado
2 cebolas brancas médias
1 vidro de leite de coco (200ml)
1 copo de requeijão (200ml)
1 caixa de creme de leite (200ml)
2 colheres (sopa) de maisena
200g de mussarela
Queijo ralado para polvilhar
1 limão
Pimenta do reino a gosto

Rendimento:

12 porções

Tempo de preparo:

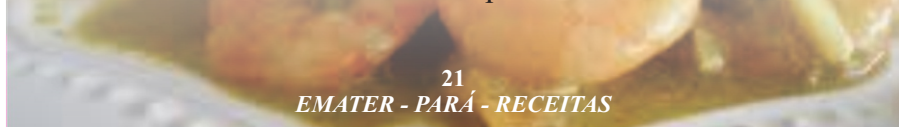
40 min

MODO DE PREPARO:

Limpe o camarão e tempere com limão, pimenta do reino e sal. Em uma panela adicione o alho com azeite de oliva até dourar, depois pegue o camarão e deixe refogar por 5 minutos. Bata no liquidificador o tomate, o pimentão, a cebola e o camarão. Em seguida coloque na panela e cozinhe por 5 minutos, acrescente o leite de coco e deixe ferver por mais 5 minutos. Reserve.

PREPARO DO CREME:

coloque o requeijão e 2 colheres de maisena dissolvida em 20 ml de água na panela e mexa bem, aproximadamente 3 minutos ou até engrossar o creme diminua o fogo acrescente o creme de leite e mexa bem. Arrumação no refratário: unte com manteiga, despeje a mistura de camarão, deixando um pouco do creme sem o camarão para colocar por último. Coloque as fatias de mussarela. Coloque a outra metade do creme sem o camarão. Polvilhe queijo ralado. Leve para gratinar ao forno! Sirva com arroz branco e batata palha.



8 - CAMARÃO COM COCO

Rendimento:

6 porções

Tempo de preparo:

35 min

INGREDIENTES:

½ kg de camarão limpo e cortado ao meio

1 xícara de (chá) de creme de leite

1 xícara de (chá) de farinha de trigo

1 xícara de (chá) de coco ralado

1 colher (sopa) de manteiga derretida

2 ovos batidos

Pimenta do reino

Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

Despeje em uma vasilha o creme de leite, coloque o sal e a pimenta. Acrescente o camarão cortado ao meio e deixe descansar durante meia hora. Escorra o camarão e misture na farinha, os ovos batidos e o coco ralado, arrume o camarão numa assadeira forrada com papel alumínio e despeje a manteiga. Deixe no forno por 10 a 15 minutos. Sirva.



9 - CAMARÃO NO VELUTE DE TUCUPI

INGREDIENTES:

1 kg de camarão regional médio descascado com rabo
3 litros de Tucupi
½ kg de manteiga sem sal
½ litro de creme de leite
2 maços de jambú
1 maço de chicória
1 maço de alfavaca
1 cabeça de alho
sal e temperos a gosto

Rendimento:

4 porções

Tempo de preparo:

25 min

MODO DE PREPARO:

Refogue o camarão e reserve.

MOLHO:

Ferva o tucupí com a chicória, a alfavaca, o alho e sal a gosto, até reduzir pela metade, acrescente a manteiga e deixe dissolver, desligue o fogo e espere esfriar. Em seguida acrescente o creme de leite e bata no liquidificador, leve ao fogo para aquecer por 5 minutos aproximadamente junto com o jambu cozido e picado. Arrume em um pirex médio o camarão e derrame o molho por cima e sirva em seguida.



10 - CAMUSQUIM DE CAMARÃO

INGREDIENTES:

1 pacote de massa talharim
½ Kg de camarão regional frito descascado
1 dente de alho picado
½ cebola picada
½ pimentão picado
½ maço de salsa picada
2 caixas de creme de leite (200g)
½ litro de leite de coco
200g de maionese
1 copo de requeijão
Sal e tempero a gosto

Rendimento:

8 porções

Tempo de preparo:

40 min

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o espaguete e Reserve.

MOLHO: Refogue o alho, a cebola, o pimentão e a salsa depois junte o camarão. Reserve.

CREME: Adicione o leite de coco, o requeijão deixe ferver, abaixe o fogo adicione o creme de leite e deixe ferver por 3 minutos. Desligue o fogo e espere esfriar e acrescente a maionese. Depois em um refratário coloque uma camada de molho misture a massa que já deve estar cozida e escorrida. Coloque queijo ralado por cima. Leve ao forno para gratinar por 5 minutos. Sirva em seguida.



11-ESCONDIDINHO DE CAMARÃO

Rendimento:

6 porções

Tempo de preparo:

1 hora

INGREDIENTES:

1 kg de camarão regional limpo
1 limão
5 tomates sem pele picados
3 colheres (sopa) de margarina
2 dentes de alho amassados
1 cebola grande picada
1 copo de requeijão pequeno
Pimenta do reino a gosto
Coentro
1 kg de macaxeira descascada e cozida
4 xícaras (chá) de leite
1 caixa de creme de leite (200g)
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Tempere em uma vasilha o camarão com sal, limão, pimenta do reino e alho. Reserve. Refogue a cebola com margarina. Junte os tomates até que estejam macios. Acrescente o camarão e deixe ferver por 5 minutos. Coloque o coentro por último para dar o gosto. Reserve.

MASSA: Cozinhe a macaxeira por 20 minutos, depois bata na batedeira ou liquidificador com leite. Coloque em uma panela e leve ao fogo. Junte duas colheres de margarina, o sal e misture mexendo sempre, até ficar um creme consistente. Apague o fogo e acrescente o creme de leite. Unte um refratário médio com um pouco de margarina. Forre com a massa da macaxeira, coloque o molho de camarão e em seguida o requeijão. Leve ao forno para gratinar por 20 minutos aproximadamente.



12-ESTROGONOFE DE CAMARÃO

Rendimento:

6 porções

Tempo de preparo:

50 min

INGREDIENTES:

1 kg de camarão regional médio fresco descascado

200g de creme leite

½ g de polpa de tomates

2 copos de requeijão

100g de champiom

1 cálice de conhaque

2 dentes de alho

½ cebola picada

Sal e limão a gosto

MODO DE PREPARO:

Deixe o camarão de molho no limão. Depois retire o camarão e refogue em uma panela com alho, 2 pitadas de sal, junte a cebola, adicione o conhaque e deixe ferver por 5 minutos, acrescente a polpa de tomate, o creme de leite e meio copo de água. Coloque o requeijão e deixe ferver. Desligue o fogo e ponha o champiom, em seguida sirva com arroz branco.



13-LASANHA À PARAENSE

Rendimento:

16 porções

Tempo de preparo:

55 min

INGREDIENTES:

1 kg de camarão regional fresco descascado

1 litro de leite de coco

½ kg de castanha do Pará descascada

½ litro de creme de leite

1 litro de leite líquido

2 copos de requeijão cremoso

2 maços de jambu cozido e picado

1 kg de queijo mussarela fatiado

1 pacote de massa para lasanha

Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a massa ao dente. Reserve.

MOLHO: Refogue o camarão, adicione o leite de coco, o leite líquido e deixe ferver. Em seguida abaixe o fogo e acrescente o creme de leite, o requeijão e a castanha do Pará picada. Mantenha-os por 5 minutos no fogo, depois desligue e adicione os jambus picados e cozidos. Em um refratário grande arrume uma camada de massa, outra de molho e uma de queijo. Repita o processo terminando com queijo, leve ao forno Pré-aquecido por 10 minutos. Sirva em seguida.



14-LASANHA DE CAMARÃO

INGREDIENTES:

- 1 pacote de massa para lasanha
- 700g de camarão descascado
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de limão
- Sal e tempero a gosto
- 2 caixas de creme de leite (200g)
- 2 colheres (sopa) de azeitonas picadas
- 400g de mussarela
- 2 latas seleta de legumes
- Orégano
- 1 colher de soja rasa de azeite

Rendimento:

12 fatias

Tempo de preparo:

1 hora

MODO DE PREPARO:

Refogue o camarão já temperado com alho, limão e sal a gosto. Adicione a seleta de legumes, a azeitona e o creme de leite. Reserve. Cozinhe a massa para lasanha. Reserve. Unte um refratário grande com azeite de oliva. Coloque uma camada de massa, outra de molho e uma de mussarela. Repita o processo, terminando com a mussarela. Para finalizar, salpique o orégano e leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 15 minutos.

Obs: dois pratos de lasanha



15- MAJURANA

Rendimento:

6 porções

Tempo de preparo:

50 min

INGREDIENTES:

2 Kg de majurana (Vinagreira)
1 Kg de camarão regional (médio descascado)
250g de toucinho defumado
250g de chouriço ou lingüiça
1 Kg de arroz parborizado
4 dentes de alho
Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o camarão com alho, sal e azeite. Reserve. Lave as folhas de majurana (vinagreira), ferva por alguns 15 minutos, retire do fogo, lave em água corrente, por 3 minutos. Em uma panela tempere a majurana com todos os temperos, o toucinho e o chouriço cortado em cubos. Deixe ferver por 15 minutos ou até a majurana ficar macia, depois acrescente o camarão e o arroz cozido. Deixe ferver por mais 10 minutos e sirva em seguida em um refratário.



16 - MOQUECA DE CAMARÃO

INGREDIENTES:

1 kg de camarão regional médio fresco e descascado

½ litro de leite de coco

½ litro de azeite de dendê

2 tomates médios cortados em cubo

2 pimentões médios cortados em cubo

2 cebolas médias cortadas em cubo

½ maço de cheiro verde picado

2 dentes de alho amassado

Azeite

Sal e tempero a gosto

Rendimento:

6 porções

Tempo de preparo:

30 min

MODO DE PREPARO:

Refogue o camarão com alho, sal e azeite, deixe ficar por 10 minutos, acrescente o cheiro verde deixe descansar. Em uma panela funda adicione o azeite de dendê e o leite de coco mexendo até ferver por 10 minutos. Em seguida adicione o tomate, o pimentão, as cebolas e o resto do cheiro verde, deixe ferver por mais 3 minutos. Desligue o fogo e acrescente o camarão. Sirva acompanhado com arroz branco e pirão.



17 - PIZZA DE CAMARÃO

INGREDIENTES:

Utilizar massa pronta
Molho para pizza
800g de camarão regional
2 tomates em rodelas
1 cebola cortada em rodelas
1 colher (sopa) de azeite de oliva

Rendimento:

10 fatias

Tempo de preparo:

45 min

MONTAGEM

500g de queijo mussarela ralada
½ maço de jambu já cozido
Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

Sobre a massa pronta, despeje o molho e a mussarela ralada, espalhando de forma que fiquem bem distribuídos. Adicione o camarão, o jambu, o tomate, a cebola e por último o orégano a gosto. Coloque no forno pré-aquecido por 25 minutos aproximadamente ou até que o queijo derreta.



18 - SALADA DE CAMARÃO

Rendimento:
6 porções
Tempo de preparo:
20 min

INGREDIENTES:

500g de camarão regional descascado
1 copo de requeijão
1 copo de iogurte natural
500g de batatas cortadas em cubos cozidas
500g de cenouras cortadas em cubos e cozidas
1 maço de feijão verde cortado pequeno e cozido
½ maço de salsa picada
20g de molho de tomate
2 Limões
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Deixe o camarão de molho no limão por 10 minutos. Depois em uma frigideira refogue o camarão com margarina, alho e molho de tomate até dourar. Reserve. Misture o camarão, as batatas, as cenouras e o feijão verde. Acrescente o iogurte, o requeijão, a salsa, uma pitada de sal e limão a gosto.



19 - SUFLÊ DE CAMARÃO

Rendimento:

6 porções

Tempo de preparo:

50 min

INGREDIENTES:

1 kg de camarão regional fresco e descascado

1 kg de batata cozida e escorrida

200 g de creme de leite

2 copos de requeijão cremoso

200g de manteiga sem sal

100g de queijo ralado parmesão

100g de farinha de rosca

Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o camarão. Reserve.

PURÊ: amasse as batatas, acrescente a manteiga e o creme de leite, coloque na panela e leve ao fogo sempre mexendo, adicione o requeijão e mexa até obter uma consistência cremosa. Desligue o fogo, em uma forma refratária média coloque metade do purê em seguida o camarão e o restante de purê, misture o queijo ralado com a farinha de rosca e polvilhe por cima, leve ao forno brando por 10 minutos para gratinar e sirva.



20 - TORTA DE CAMARÃO

Rendimento:

16 porções

Tempo de preparo:

55 min

INGREDIENTES:

MASSA:

1 xícara e ½ de chá de farinha de trigo

½ xícara de chá de manteiga derretida

1 copo de iogurte natural

3 ovos

½ xícara de chá de leite

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de chá de sal

RECHEIO:

1 kg de camarões regional médio descascado

1 cebola média picada

1 tomate médio picado

100g de azeitona picada

1 lata de ervilha

1 lata de milho

½ maço de salsinha picado

½ maço de cebolas picado

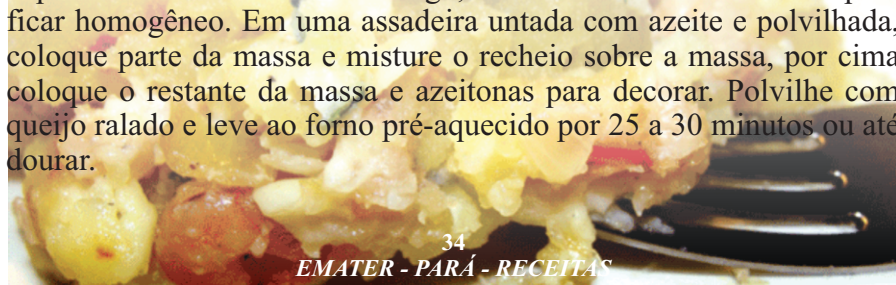
Queijo ralado para polvilhar

Azeite de fritura

Temperos a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o camarão. Reserve. Em uma panela aqueça o azeite, adicione as cebolas, o camarão. Refogue. Acrescente o tomate, a salsinha por alguns minutos e desligue o fogo. Por fim, adicione a azeitona picada, a ervilha e o milho. Reserve. Bata na batedeira as claras em neve e misture devagar o leite, os ovos, o iogurte, a manteiga derretida e sal, bata, depois acrescente a farinha de trigo, fermento e continue batendo para ficar homogêneo. Em uma assadeira untada com azeite e polvilhada, coloque parte da massa e misture o recheio sobre a massa, por cima coloque o restante da massa e azeitonas para decorar. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos ou até dourar.



21 - TORTA SALGADA DE CAMARÃO

Rendimento:

16 fatias

Tempo de preparo:

40 min

INGREDIENTES:

3 pacotes de pães de forma
½ Kg de camarão regional frito descascado
1 Kg de maionese
200g de creme de leite
1 cebola média picada
3 dentes de alho picado
½ maço de salsa picada
½ litro de leite líquido
Sal e tempero agosto
1 pacote de queijo parmesão ralado
Azeite

MODO DE PREPARO:

Coloque em uma panela o camarão, o alho, o azeite e leve ao fogo até dourar e depois acrescente a cebola, a salsa e tempero a gosto, em seguida bata tudo no liquidificador até ficar um patê. Pegue os pães de forma e corte as bordas, em uma bandeja faça 4 fileiras de pães, molhe com o leite em seguida espalhe um pouco de patê de camarão. Repita todo o processo finalizando com os pães. Pegue a maionese, o creme de leite, misture tudo e cubra a torta, finalizando com queijo ralado. Não precisa levar ao forno.



22 - YAKIMESHI DE CAMARÃO (RIZOTO JAPONÊS)*

Rendimento:

4 porções

Tempo de preparo:

30 min

INGREDIENTES:

½ kg de camarão regional fresco descascado

½ kg de cenoura descascada cortada em cubos (cozida)

6 ovos

1 maço de cebolinha picada

½ kg de arroz cozido

Sal e tempero a gosto

Óleo para fritura

MODO DE PREPARO:

Refogue o camarão com alho e os temperos. Reserve. Bata os ovos e frite em óleo quente. Em seguida em uma travessa média misture o camarão, os ovos, o arroz cozido, as cenouras, as cebolinhas e sirva em seguida.

**Em homenagem aos 80 anos da imigração japonesa no PARÁ e especialmente em Santo Antônio do Tauá.*



23 - YAKISSOBA DE CAMARÃO

Rendimento:

6 porções

Tempo de preparo:

30 min

INGREDIENTES:

- ½ kg de camarão regional fresco e descascado
- ½ pacote de macarrão para yakissoba
- 1 repolho cortada em tiras
- ½ kg de cenoura cortada em tiras
- 300g de pimentão cortado em tiras
- 1 maço de feijão verde cortado em tamanho médio
- 1 couve-flor
- 1 brócolis
- 3 dentes de alho
- Molho para yakissoba de sua preferência
- Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o macarrão em água pré-aquecida por 5 minutos escorra reserve, Cozinhe a cenoura, a couve-flor, o brócolis, o feijão verde escorra. Reserve. Refogue o camarão juntamente com o repolho e o pimentão, em seguida adicione a cenoura, a couve-flor e o brócolis. Em uma travessa média coloque o camarão já refogado com legumes e adicione o macarrão e o molho de yakissoba.





GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ

Helder Zahluth Barbalho
Governador

Hana Ghassan Tuma
Vice-governadora

Giovanni Corrêa Queiroz
Secretário de Desenvolvimento
Agropecuário e da Pesca



EMATER-PARÁ

Joniel Vieira de Abreu
Presidente

Robson de Castro Silva
Diretor Administrativo

Rosival Possidônio do Nascimento
Diretor Técnico