

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:

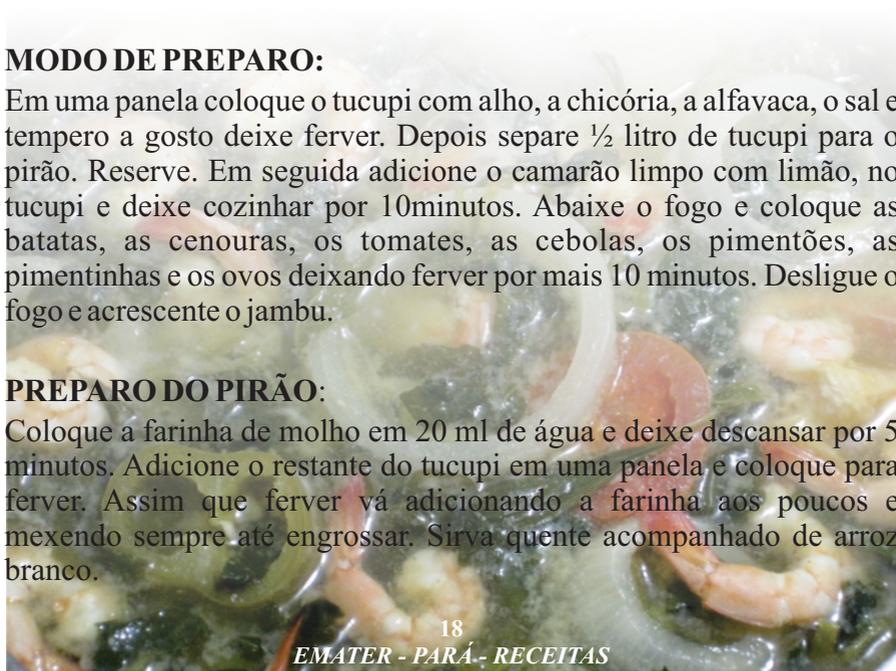
1 kg de Camarão regional pitu fresco
2 litros de tucupi
300g de batata descascada cozida
300g cenoura cortada cozida
4 ovos cozidos descascados
2 maços de jambu cozido
3 tomates cortados em cubos
1 pimentão cortado em cubos
3 pimentinhas verdes
2 cebolas cortadas em cubos
1 cabeça de alho descascada 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. Abaixar 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 milho 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 rodellas
1 cebola cortada em rodellas
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

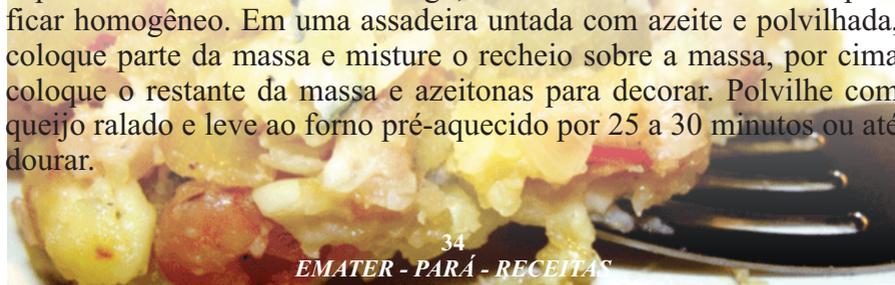
Queijo ralado para polvilhar

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